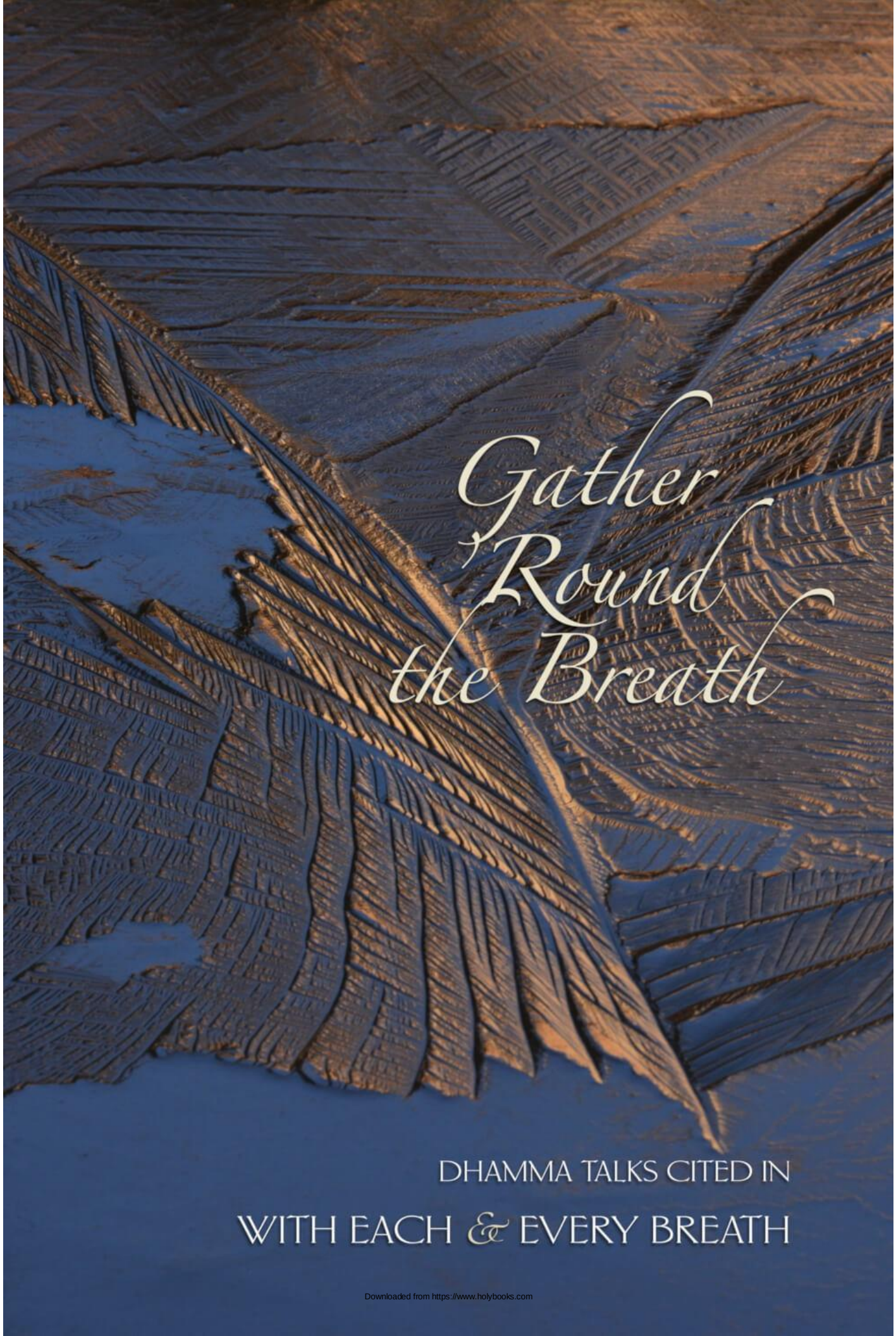

Downloaded from https://www.holybooks.com

Ramener au souffle[1]

LES PAROLES DU DHAMMA[2]
CITÉES DANS CHAQUE
SOUFFLE

Ṭhānissaro Bhikkhu[3]
(Geoffrey DeGraff)

(traduction par Paul Barbu,
décembre 2022-janvier 2024[4]*)*

[1] ou encore "Rassembler autour du souffle" [NDT (**N**ote **D**u **T**raducteur)]
[2] https://www.vridhamma.org/What-is-Dhamma [NDT]
[3] https://en.wikipedia.org/wiki/Ṭhānissaro_Bhikkhu [NDT]
[4] J'ai veillé dans cette traduction à respecter la pagination de la version anglophone. Chaque page de la version française correspond à la page anglophone de même numéro de page. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

copyright 2020 ṭhānissaro bhikkhu

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported. To see a copy of this license visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/. "Commercial" shall mean any sale, whether for commercial or non-profit purposes or entities.

acknowledgements

Thank you to all those on the transcription team who assisted in making this collection, and, particularly, to Judi Faabeng who transcribed more than eighty of the 114 talks. Anumodana.

questions about this book may be addressed to

Metta Forest Monastery
Valley Center, CA 92082-1409
U.S.A.

additional resources

More Dhamma talks, books and translations by Thanissaro Bhikkhu are available to download in digital audio and various ebook formats at dhammatalks.org.

cover

Zion National Park (East Side), Utah

Downloaded from https://www.holybooks.com

INTRODUCTION

La noble recherche du bonheur

6 Juin 2007

Nous pratiquons le Dhamma pour créer un refuge. C'est d'abord un refuge pour nous-mêmes, mais il s'étend aussi à d'autres personnes. De quoi avons-nous besoin de nous protéger ? Principalement, de notre propre stupidité. De notre propre insouciance, et de notre propre manque de compétence. Nous voulons le bonheur, tout ce que nous faisons est basé sur le désir de bonheur, et pourtant nous créons de la souffrance, encore et encore et encore. C'est le danger. Et bien sûr, cela crée un danger non seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour les personnes qui nous entourent. Nous devons donc apprendre à regarder à l'intérieur pour voir pourquoi nous ne sommes pas habiles, exactement où sont les causes de notre souffrance et ce que nous pouvons faire à leur sujet.

Pour beaucoup d'entre nous, c'est difficile. Nous n'aimons pas regarder nos propres défauts. Et c'est une particularité de notre système éducatif moderne qu'on nous enseigne très rarement comment développer des compétences dans des domaines où nous ne sommes pas déjà doués. Dès le plus jeune âge, nous avons tendance à être canalisés dans des domaines où les enseignants ont remarqué que nous avons du talent, nous avons des aptitudes, et nous apprenons à nous spécialiser dans ces domaines. Quant aux domaines où nous ne sommes pas très bons, eh bien, laissons quelqu'un d'autre s'en occuper : c'est l'attitude. Mais ce qui se passe, c'est que nous n'apprenons jamais vraiment la compétence de base pour savoir comment apprendre : comment développer une aptitude dans un domaine où cela ne vient pas automatiquement, ne vient pas facilement.

C'est l'une des premières choses auxquelles nous nous heurtons lorsque nous méditons. Comme Ajaan[5] Lee[6] l'a dit un jour, « Lorsque vous pratiquez, la première chose que vous apprenez à voir, ce sont vos propres dégradations[7] » - votre propre avidité, votre propre colère, votre propre illusion, toutes les qualités peu judicieuses dans vos esprits mentaux = que vous n'aimez pas voir. Il faut donc apprendre à ne pas se laisser décourager par elles. Rappelez-vous que tout le monde rencontre ces choses dans sa méditation. Et ce n'est pas quelque chose que vous

[5] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Ajaan [NDT] enseignant, mentor
[6] https://www.accesstoinsight.org/lib/thai/index.html - Voir un bref résumé de sa vie sur ce lien [NDT]
[7] Le terme anglais est "defilement" : dégradation; défaut; impureté; souillure; salissure; émotions négatives, etc. : je l'ai systématiquement traduit ici par "dégradation"; http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Kleshas [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

écartez du chemin pour pouvoir vraiment méditer. Les éliminer, travailler à travers elles, est une partie importante de la méditation.

L'autre partie importante de la pratique consiste à apprendre à être très clair sur votre objectif. Nous sommes ici pour le bonheur. Remarque : Le Bouddha ne dit pas que la recherche du bonheur est une chose égoïste. Nous ne sommes pas ici pour nous renier pour le bien des autres. Nous sommes ici pour prendre notre propre bonheur au sérieux. Lorsque nous le ferons, d'autres personnes en bénéficieront également. Le Bouddha a découvert un chemin pour savoir comment prendre le désir de bonheur et le transformer en quelque chose d'habile, quelque chose de noble. C'est une noble voie que nous suivons.

Et au fur et à mesure que nous apprenons à développer l'équilibre dans nos propres vies, nous aidons également les autres à maintenir leur équilibre. L'image dans les textes est celle de deux acrobates : un acrobate debout au bout d'une perche de bambou, et l'autre acrobate debout sur les épaules du premier acrobate. Dans l'histoire racontée par le Bouddha, l'acrobate du dessous dit à celui du dessus : « Bon, tu veilles sur moi, et je veillerai sur toi, et comme ça nous pourrons faire des tours, descendre en toute sécurité, et toucher notre récompense. » Et l'assistant debout sur les épaules du premier dit : « Non, ça ne marchera pas. Je vais prendre soin de moi et tu prendras soin de toi, et ainsi nous pourrons descendre en toute sécurité. » En d'autres termes, si vous apprenez à maintenir votre équilibre, il est plus facile pour l'autre personne de maintenir son équilibre. Moins vous vous causerez de souffrance, moins vous serez un fardeau pour les autres.

Ce n'est donc pas une chose égoïste que d'apprendre à entraîner votre esprit, de prendre votre propre bonheur au sérieux. En fait, avec ce refuge que nous développons à l'intérieur, nous parlons de prendre le Bouddha, le Dhamma[8] et le Sangha[9] comme refuge, mais le véritable refuge est lorsque vous prenez leurs qualités et que vous les développez dans votre propre cœur.

Et quelles sont ces qualités ? Les principales qualités du Bouddha sont au nombre de trois : la sagesse, la pureté et la compassion. Comme il l'explique, chacune de ces trois choses est basée sur votre désir de bonheur. Elles sont développées en prenant au sérieux votre désir de bonheur.

La sagesse, comme le dit le Bouddha, commence par une question : « Qu'est-ce qui, quand je le fais, conduit à mon bien-être et mon bonheur à long terme ? » Qu'y a-t-il de sage dans la question ? Eh bien, premièrement, cela vous fait réaliser que vos actions

[8] https://www.dhammabg.net/what-is-dhamma/ (NDT) la vraie nature de la réalité
[9] https://www.britannica.com/topic/sangha (NDT) l'ordre monastique bouddhiste

Downloaded from https://www.holybooks.com

vont faire la différence. Deuxièmement, que le bonheur à long terme existe. Et troisièmement, que vous voulez un bonheur à long terme plutôt qu'à court terme.

Tout dans la vie demande des efforts. Donc, vous voulez trouver le type d'effort, le type de désir, le type d'aspiration, qui va vraiment vous rapporter des avantages à long terme. Il y a un verset dans le Dhammapada : « *Si vous voyez un plus grand bonheur qui vient de l'abandon d'un bonheur moindre, soyez prêt à abandonner le moindre au profit du plus grand.* » C'est tellement basique et d'un bon sens si commun qu'un traducteur Pali a dit que ça ne pouvait pas vouloir dire ça, qu'il devait y avoir une autre signification, vu que c'est tellement universel. Tout le monde le sait déjà. Personne n'a besoin qu'on le lui dise. Mais si vous regardez la façon dont les gens vivent réellement leur vie, tout le monde a besoin qu'on le leur dise, encore et encore et encore.

J'ai une amie qui est romancière. Chaque fois qu'un de ses romans sort, elle doit se rendre dans les clubs d'anciens élèves de l'université où elle enseigne et lire des passages de ses romans. Et dans le dernier roman, la courte scène qu'elle avait sélectionnée parlait suffisamment en elle-même pour avoir un sens lors d'une lecture de 10 ou 15 minutes. C'était une femme et sa belle-fille jouant aux échecs. La belle-mère dit à sa belle-fille, pendant qu'elles jouent aux échecs : « *Si tu veux être heureuse dans la vie, tu dois décider qu'il y a une chose que tu veux plus que toute autre chose, et être prête à sacrifier tout le reste pour cette chose-là.* » La fille est à moitié en train d'écouter et à moitié ailleurs, mais elle commence à remarquer que sa belle-mère est une bien piètre joueuse d'échecs. Elle perd des pièces partout. Du coup, la belle-fille devient plus agressive – et devient négligente en conséquence. Et bien sûr, elle se fait battre. De toute évidence, la belle-mère illustre son enseignement par la façon dont elle joue aux échecs. Elle est prête à sacrifier certaines pièces pour pouvoir gagner.

Mon amie a dit qu'après avoir lu ce passage à deux ou trois clubs d'anciens élèves, elle a dû s'arrêter et choisir un autre passage parce que personne ne voulait entendre ce message. Tout le monde veut gagner aux échecs et garder toutes ses pièces. Mais c'est le principe de base de ce que le Bouddha a dit se trouver au cœur de la sagesse : voir que le bonheur

Downloaded from https://www.holybooks.com

pour lequel il vaut la peine de faire des efforts devra être un bonheur à long terme, et qu'il vous faudra être prêt à sacrifier les autres choses pour lui.

Ceci dit, il faut noter que la sagesse ne signifie pas que vous ignoriez vos propres besoins ou votre propre bonheur pour le bien des autres. Cela commence par prendre votre propre bonheur très au sérieux et réaliser que vos efforts sont le facteur qui va apporter ce bonheur.

La deuxième qualité, la compassion, vient également du fait de prendre au sérieux votre désir de bonheur. Il y a une histoire dans le Canon Pali. Le roi Pasenadi est dans sa chambre avec sa reine, Mallika, et il se tourne vers elle dans un moment de tendresse et lui dit : « Y a-t-il quelqu'un que tu aimes plus que toi-même ? " Et bien sûr, il s'attend à ce qu'elle dise : « Oui, Votre Majesté, vous. » Et s'il s'agissait d'un film hollywoodien, vous savez où l'histoire irait à partir de là. Mais ce n'est pas un film hollywoodien, c'est le Pali Canon, et la reine Mallika n'est pas dupe. Elle dit: « Non. » Puis elle lui retourne la question et lui dit : « Et vous ? Y a-t-il quelqu'un que vous aimiez plus que vous-même ? » Et le roi doit admettre que, non, il n'y a personne qu'il aime plus que lui-même.

Alors il quitte le palais, va voir le Bouddha et rapporte au Bouddha la conversation qu'ils ont eue. Et la réponse du Bouddha est intéressante. Il dit : « Oui, elle a raison. Vous pouvez chercher dans le monde entier et vous ne trouverez jamais quelqu'un que vous aimez plus que vous-même. Et c'est pareil pour tout le monde. Ils n'aiment personne plus qu'eux-mêmes. » Et ensuite, sa conclusion est intéressante. Il dit que si vous réfléchissiez à cela, vous ne voudriez jamais faire de mal à autrui.

Il y a deux façons de lire cela. L'une est d'y voir le sentiment de sympathie que nous éprouvons pour les autres personnes qui sont dans la même position que nous : nous avons tous ceci en commun, cet amour pour notre propre bonheur, ce désir de notre propre bonheur. Et la deuxième, une approche plus pragmatique, est que, quand on y pense, si notre bonheur dépend de la souffrance de quelqu'un d'autre, il ne sera pas à long terme. Ces gens feront tout ce qu'ils peuvent pour mettre fin à ce bonheur. Donc, quand vous réfléchissez sérieusement à votre bonheur, vous devez également prendre en considération le bonheur des autres. C'est la base de la compassion.

Encore une fois, c'est fondé sur ce principe de prendre votre propre bonheur très au sérieux. Et cela conduit à une noble qualité d'esprit : la compassion.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Quant à la pureté, le Bouddha dit qu'elle commence par regarder très attentivement vos actions, pour voir : Est-ce qu'elles profitent vraiment à vous-même et aux autres ? En d'autres termes, c'est une confrontation avec la réalité. Vous dites que vous voulez être sage, vous dites que vous voulez être compatissant, eh bien, regardez vos actions réelles. Lorsque vous envisagez de faire quelque chose, quels résultats prévoyez-vous ? Sont-ils vraiment sages et compatissants ? Vont-ils être nocifs pour vous-même, être nocifs pour les autres ? Si c'est le cas, ne poursuivez pas cette action. Si vous n'y percevez aucun mal, allez de l'avant avec cette action. Cela peut inclure des actions mentales ainsi que des actions physiques ou verbales.

Si, pendant que vous faites l'action, vous voyez qu'elle cause du tort, arrêtez. Parce que dans le principe de causalité du Bouddha, certaines causes donnent leurs résultats immédiatement. Vous n'avez pas à attendre trois vies. Lorsque vous crachez dans le vent, il ne vous faudra pas trois vies pour qu'il vous revienne.

Mais là encore, certains résultats ne se montrent pas immédiatement. C'est pourquoi après avoir terminé l'action, vous regardez les résultats à long terme. Si vous voyez qu'au fil du temps, cette action a causé du tort, alors vous décidez de ne jamais la répéter. Si cela n'a pas causé de tort, alors vous pouvez vous réjouir d'être sur le chemin et vous continuez à vous entraîner de cette manière. Et le Bouddha conclut en disant que tous ceux qui deviennent purs dans leurs pensées, leurs paroles et leurs actes ont développé la pureté de cette manière.

Alors voilà, trois qualités très nobles : la sagesse, la compassion et la pureté. Et elles viennent toutes du fait que vous prenez très au sérieux votre désir de bonheur, en réalisant que le bonheur n'est pas quelque chose qui va juste flotter sur votre chemin. Cela vient de vos actions. Vous devez donc prendre vos actions au sérieux. Faites attention à ce que vous faites. Soyez attentif à ce que vous faites.

C'est pourquoi nous passons tant de temps à essayer de développer la pleine conscience, la vigilance et le discernement dans notre pratique, en les appliquant à nos actions, avec la réalisation que nos actions sont le facteur décisif. Elles font toute la différence au monde entre le fait que nous soyons heureux ou que nous souffrions, entre le fait que nous produisions

Downloaded from https://www.holybooks.com

du bonheur pour nous mêmes et les autres, ou de la souffrance pour nous-mêmes et pour les autres.

Comme le dit le Bouddha, son enseignement est le karma qui mène à la fin du karma. C'est un karma très spécial. Cela demande toute votre capacité d'observation, toute votre ingéniosité, pour finalement mener à ce point où vous n'avez plus rien à faire pour le bonheur.

Nous parlions aujourd'hui du sens du soi qui se développe au fur et à mesure que vous pratiquez. Au début, il est contrecarré au cours de la pratique, mais le Bouddha ne vous demande pas d'abandonner totalement votre sens de soi tout de suite. Vous apprenez à développer un sens de soi plus habile en travaillant sur les compétences de la pratique. Ce sentiment de soi est également un type de karma. C'est quelque chose que vous créez. Au fur et à mesure que vous avez une idée de vos talents, de vos capacités et que vous développez ces talents et capacités, il est inévitable qu'un certain sens de soi se développe autour de cette compétence, ce qui est parfaitement bien, car cela fait partie du karma qui mène à la fin du karma. Vous développez ce sens de soi, un sens de soi sain, responsable et capable, parce que cela fait partie de votre stratégie pour le bonheur.

Mais quand vous atteignez le bonheur ultime, vous n'en avez plus besoin. Vous n'avez plus besoin de le créer. Vous pouvez le laisser tomber. Comme Ajaan Suwat[10] l'a dit un jour : « Une fois que vous avez goûté au bonheur ultime, peu vous importe qu'il y ait un moi qui l'éprouve ou non. Ce n'est plus un problème parce que le bonheur est là et n'a besoin de rien d'autre. » Et c'est un bonheur totalement inoffensif. Cela n'enlève rien à personne d'autre, parce que c'est totalement non conditionné.

C'est donc un noble chemin et il mène à une noble destination. C'est alors que les qualités du Bouddha, du Dhamma et du Sangha montrent qu'ils sont vraiment un refuge. Ils éliminent les dangers de l'esprit et lui procurent une véritable sécurité, une véritable sécurité. Il n'y a rien d'autre au monde qui puisse l'égaler.

[10] https://www.accesstoinsight.org/lib/thai/index.html - Voir un bref résumé de sa vie sur ce lien [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Pourquoi entraîner l'esprit mental

17 octobre 2011

Nous pratiquons la méditation parce que nous voulons un bonheur fiable et inoffensif : inoffensif à la fois pour nous-mêmes et pour les autres autour de nous. Nous voulons trouver un bonheur qui ne dépende pas des aléas de la vie. Sinon, c'est comme si nous faisions des montagnes russes. Certaines personnes ressentent un frisson dans les montagnes russes, mais les montagnes russes de la vie sont celles qui sont construites sans aucune précaution de sécurité. Il n'y a pas de code du bâtiment pour s'assurer que les gens ne se blessent pas. En fait, tout le monde est blessé d'une manière ou d'une autre. Il arrive un moment où vous êtes éjecté des montagnes russes et vous mourez.

Mais le Bouddha a découvert qu'il y a un bonheur qui n'exige pas que nous devions prendre les bas avec les hauts, qui n'exige pas que nous devions dépendre des choses extérieures. C'est un bonheur qui vient de l'intérieur. Il nous permet d'avoir une sensation de bien-être indépendamment de ce qui nous arrive par les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps ou nos pensées.

Ce bonheur demande du travail car c'est une compétence. Cela exige que nous formions, entraînions, dressions l'esprit, le mental, et former l'esprit humain n'est jamais facile. Il n'est pas si difficile de dresser un chien ou un autre animal. Il y avait un dresseur d'éléphants qui est venu voir le Bouddha une fois et qui a dit que les éléphants sont assez simples. « Lorsque tu entraînes un éléphant sauvage, disait-il, il faut environ sept jours pour comprendre toutes les astuces de l'éléphant, et ensuite, tu peux les gérer. » Mais avec un être humain, il semble qu'il n'y ait pas de fin aux ruses et aux tromperies. Et pourtant, il s'avère qu'il y a une fin. Vous pouvez maîtriser toutes les astuces de votre esprit mental si vous travaillez sur le savoir-faire, les compétences.

La première compétence est d'apprendre la façon de mettre en place une bonne intention dans l'esprit mental. Nous aimerions penser que, lorsque la méditation commence, l'esprit mental va se calmer et qu'il y aura de beaux états de félicité et de lumière, ou quelque chose de ce genre. Penser de cette façon, c'est vous préparer à une chute. Si vous vous concentrez sur les

Downloaded from https://www.holybooks.com

résultats, et non sur la création réelle des causes ou sur l'assemblage des causes de la bonne manière, vous finissez par être déçu.

Donc, la première chose à faire est de se rappeler que nous sommes ici pour maîtriser une compétence qui nécessite d'apprendre à corriger les causes. Ensuite, les résultats sont sûrs de se produire. Le Bouddha parle d'un sentiment de facilité, de plaisir, de ravissement, qui peut provenir de la concentration de l'esprit. Nous le faisons donc parce que nous voulons des résultats, mais nous savons que si nous voulons des résultats, nous devons nous concentrer sur les causes. Et la cause principale est très simple : vous restez sur le souffle.

Se concentrer sur la respiration n'est pas si difficile. Le plus dur va être de rester concentré. Prenez quelques bonnes respirations longues et profondes et remarquez ce que vous ressentez. Si une respiration longue vous fait du bien, continuez. Il viendra un moment, cependant, où la respiration longue ne sera plus aussi agréable. Ensuite, vous pouvez modifier le rythme et la composition de votre respiration. Vous pouvez la rendre plus lourde ou plus légère, plus rapide, plus lente, plus profonde, moins profonde, plus courte, plus longue. Ou bien vous pouvez l'essayer en courte et en longue, ou en longue et en courte. Il existe de nombreuses façons d'expérimenter. Puis voyez ensuite comment le corps réagit, voyez comment l'esprit réagit.

Rappelez-vous que si la respiration est saine, si le souffle est sain, il sera bénéfique pour votre corps et votre esprit mental. C'est une ressource, pourtant, que nous ne développons généralement pas. Le souffle entre et sort tout seul, donc nous sentons que nous n'avons pas à nous en soucier, alors nous nous concentrons sur d'autres choses. Mais il s'avère qu'il existe de nombreuses façons différentes pour le souffle d'entrer et différentes manières de sortir, et qu'elles ont un impact sur le corps. Et à cause de cela, elles ont un impact sur l'esprit, le mental.

Sondez, examinez votre corps, notez s'il y a des endroits où, lorsque vous inspirez, une tension s'accumule. Voyez si vous pouvez consciemment détendre ces points tout en respirant. Ou remarquez, lorsque vous expirez, si vous avez tendance à serrer, contracter la fin du souffle ou à le pousser un peu trop longtemps. Voyez s'il existe un moyen de permettre à la respiration de s'arrêter sans la contracter. Avant de commencer à la contracter, vous laissez l'expiration s'arrêter, et il y aura une légère sensation de flottement pendant un moment, puis vous saurez qu'il est temps d'inspirer à nouveau. Vous n'avez pas besoin de tracer une ligne nette entre l'inspiration et l'expiration.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Expirez simplement jusqu'à ce que vous atteigniez un point où vous ne forcez pas l'expiration, et lorsque le corps est prêt à inspirer, laissez-le respirer à nouveau.

Si l'esprit mental s'égare – et il s'égarera probablement – soyez rapide pour le rattraper et rappelez-vous que quelle que soit la pensée après laquelle il s'égare, vous n'avez pas à la terminer avant de revenir. Neuf fois sur dix, les pensées avec lesquelles vous vous égarez sont de vieilles choses que vous avez vues plusieurs fois auparavant, comme de vieux films. Vous savez ce que Humphrey Bogart va dire. Vous n'avez donc pas à l'écouter à nouveau. Et pour la plupart d'entre nous, nos films n'ont pas Humphrey Bogart, ils comprennent des gens que vous ne paieriez pas normalement pour aller les regarder. Alors rappelez-vous que vous n'avez pas besoin de ces pensées en ce moment. Vous n'avez pas besoin de ce genre de divertissement. Vous essayez d'explorer quelque chose qui se passe dans votre corps, un domaine que personne d'autre ne peut connaître : comment vous ressentez votre respiration.

Vous pouvez commencer à voir quel genre d'impact cela a sur la façon dont le corps se sent, sur la façon dont votre esprit mental se sent. Si l'esprit mental se sent piégé ici dans le moment présent, il ne voudra pas rester. C'est comme essayer de garder un enfant dans une maison. Si vous verrouillez simplement les fenêtres et les portes, l'enfant va comprendre comment déverrouiller les serrures et sortir. Mais si vous donnez à l'enfant toutes sortes de choses sympas avec lesquelles jouer, l'enfant ne partira pas. Alors, de la même manière, jouez avec le souffle pour faire du moment présent un lieu de séjour intéressant et agréable.

Remarquez comment vous percevez le processus de respiration. Tout le monde a une sorte d'idée en dessin animé sur la façon dont le souffle entre dans le corps, comment il sort, et cette idée en dessin animé a en fait un impact sur la façon dont vous respirez : comme si le corps était un soufflet, il faut le comprimer, le décomprimer, et le souffle ne peut entrer et sortir que par le nez, que par la bouche. Mais cela impose de nombreuses limites à ce que la respiration peut faire. Essayez donc de penser à la respiration d'une manière différente. Considérez-la comme un flux d'énergie dans le corps. Il s'écoule le long des nerfs, à travers eux; il circule dans les vaisseaux sanguins. Tous les nerfs sortent par chaque pore, donc quand vous inspirez, il y a une sensation d'énergie qui entre et sort des pores. Lorsque vous arrivez de cette manière à penser à la respiration qui entre et sort dans et de toutes les directions, cela aide à rendre la respiration beaucoup plus facile. Vous obtenez l'aide de tout le corps.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Lorsque le Bouddha donna des instructions sur la respiration, il commença par dire de remarquer quand la respiration est longue et quand elle est courte. Au fur et à mesure que vous devenez sensible à la sensation de la respiration, l'étape suivante consiste à inspirer et expirer en étant conscient de tout le corps, car cela vous donne une base beaucoup plus grande. Cela permet à la respiration de devenir un processus de tout le corps, ouvrant des parties du corps qui étaient auparavant privées d'énergie respiratoire. Cela fait que l'esprit mental se sent moins confiné.

Si vous trouvez qu'il est difficile d'être conscient de tout le corps à la fois, vous pouvez parcourir le corps section par section. Commencez autour du nombril ou n'importe où ailleurs. Trouvez simplement un moyen de parcourir systématiquement tout le corps : nombril, plexus solaire, milieu de la poitrine, base de la gorge, tête, en descendant le long des épaules, le long des bras, en descendant le long du dos, le long des jambes. Examinez comment toutes les différentes parties du corps se sentent avec l'inspiration, avec l'expiration, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration. Et si vous remarquez qu'il y a des schémas de tension, laissez-les se détendre et maintenez-les détendus tout au long du cycle respiratoire.

Si vous avez du mal à déterminer quelles parties du corps sont plus tendues que d'autres, vous pouvez comparer votre côté gauche à votre côté droit, car nous avons tous tendance à maintenir plus de tension d'un côté du corps que de l'autre. Parfois, c'est contre-intuitif. Il peut y avoir une sensation de douleur ou de stress d'un côté du corps, mais en réalité l'autre côté du corps compense de manière excessive. Donc essayez d'explorer ces schémas de tension dans votre corps, et lorsque vous pourrez les ressentir et les détendre, faites-en votre sport, faites-en votre jeu. Vous jouez en gardant ces parties détendues même lorsque vous inspirez, même lorsque vous expirez. Et vous constaterez que ce jeu ouvre de vastes zones entières d'énergie respiratoire dans le corps.

C'est l'étape initiale de l'entraînement de l'esprit mental : c'est-à-dire l'amener à s'établir, s'installer dans le moment présent. Nous voulons être ici parce que beaucoup de choses importantes se passent ici, mais nous ne les remarquons pas. Nous les négligeons. La seule et grande raison pour laquelle l'esprit mental se crée de la douleur, se crée de la souffrance, c'est qu'il ne prête pas attention à ce qu'il fait.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Donc, vous voulez être de plus en plus clair sur ce que vous faites réellement ici dans le moment présent. Et pour cela, la première chose, bien sûr, est de se concentrer ici. Faites juste attention à ne pas vous laisser glisser, car l'esprit mental a ses trucs. Vous commencez à observer l'esprit mental dans le moment présent, et il pointe vers le futur, il pointe vers le passé. Alors ne vous laissez pas tromper en pensant que si le doigt pointe vers la lune, vous devez regarder la lune. Non, regardez simplement le doigt : pourquoi la personne pointe-t-elle vers la lune ? Qu'est-ce que l'esprit mental ne veut pas que vous voyiez dans le moment présent ? Parfois ses intentions sont habiles, parfois elles ne le sont pas. Il aime à se cacher à lui-même ses intentions maladroites ou douteuses.

C'est donc l'une des choses que vous allez devoir voir en apprenant à connaître l'esprit mental dans le moment présent. Il a de bonnes capacités, il a de bonnes qualités, mais il a aussi des qualités qui ne sont pas si bonnes. Et nous voulons développer l'équanimité et l'équilibre qui nous permettent d'accepter le fait que ces deux sortes de qualités sont présentes, là dans l'esprit mental. Parce que ce n'est que lorsque vous les voyez et que vous les admettez que vous pouvez faire quelque chose à leur sujet. Vous commencez à comprendre : pourquoi est-ce que, même quand les choses vont bien, l'esprit mental peut encore se créer de la souffrance ? - sans parler de quand les choses ne vont pas bien. Comment interagit-il avec les images, les odeurs, les sons, les sensations tactiles ? Existe-t-il des façons plus habiles, plus adroites, plus sensées d'interagir ?

En fait, une grande partie des compétences que vous allez acquérir, apprendre en traitant avec l'esprit mental sont des choses que vous développez en travaillant avec la respiration. Vous avez besoin de pleine conscience, pleine présence, pleine attention. Vous devez avoir la pleine conscience pour garder la respiration à l'esprit. Vous avez besoin de vigilance pour regarder ce qui se passe. Vous avez besoin de discernement pour déterminer ce qui est adroit et sensé et ce qui ne l'est pas, ce qui est une cause et ce qui est un effet. Vous apprenez ces compétences de manière rudimentaire en travaillant avec la respiration, puis vous pouvez commencer à les appliquer à des choses plus subtiles qui se passent dans l'esprit mental.

C'est à ce moment-là que vous découvrez vraiment qu'il y a un potentiel de vrai bonheur là-dedans, une fois que vous avez développé les compétences. Vous pouvez voir à travers les subterfuges de l'esprit mental; vous pouvez voir à travers toutes ses différentes astuces; vous voyez à travers les murs qu'il dresse à l'intérieur de lui-même. Vous pouvez traiter tous

Downloaded from https://www.holybooks.com

les membres du comité présents au sein de l'esprit mental : tous ceux qui ont des idées différentes sur où devrait être le bonheur et pourquoi vous ne devriez pas être assis ici à surveiller votre respiration en ce moment, mais plutôt penser à autre chose. Au fur et à mesure que vous traitez avec ces voix et que vous pouvez les dépasser, vous découvrez qu'il y en a d'autres, plus subtiles, qui ont un effet d'arrière-plan plus envahissant mais plus profond sur l'esprit mental. Vous commencez à vous en occuper, à voir à travers elles, à faire le tri des choses à l'intérieur.

C'est ainsi que vous devenez responsable. Les meilleures voix dans votre esprit prennent le relais. Celles qui ont déjà un peu de sagesse, de vigilance et de pleine conscience deviennent plus fortes. Et il s'avère que lorsqu'elles sont en charge, tout le monde est beaucoup plus heureux. Il y a beaucoup de membres qui vont résister à cela, mais ils sont stupides. Tout comme les êtres humains que vous voyez autour de vous : beaucoup de gens seraient mieux lotis s'ils apprenaient à changer leurs opinions. Maintenant, vous ne pouvez pas aller et venir en train de redresser tout le monde, mais vous pouvez vous redresser vous-même : tous les différents membres du comité de votre esprit mental.

Voilà donc quelques-unes des compétences qu'il nous faut développer. Et vous les développez comment ? Vous les développez, pour commencer, en apprenant à rester sur le souffle avec une sensation d'aisance, une sensation de bien-être. Et cela fournit la base de tout ce que vous aurez besoin de savoir et de maîtriser dans cette compétence d'entraînement de l'esprit mental.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Valeurs contre-culturelles

22 décembre 2011

Il y a une partie de la pratique de la méditation qui ne remet pas vraiment en cause les valeurs avec lesquelles nous avons grandi. Le fait de trouver un endroit tranquille dans l'esprit mental, d'avoir un endroit où se reposer et se détendre : tout le monde peut comprendre qu'il y a un endroit pour ça. Et donc, quand l'esprit mental se sent vraiment éreinté, à bout, il est très facile de voir que la méditation est quelque chose qu'on veut apprendre à maîtriser, cette concentration - calmer l'esprit mental, le tranquilliser, trouver un peu d'isolement où vous pouvez lâcher prise - est quelque chose qu'on peut comprendre et trouver aisément appréciable.

Par contre, notre société n'accorde qu'une place limitée à ce genre de choses. Une fois que vous vous êtes reposé et détendu, il est temps de retourner au travail, le genre de travail que les gens encouragent. Et c'est là que la pratique du Dhamma se sépare non seulement de la culture américaine, mais de ce que vous pouvez appeler la culture courante du monde entier. Parce que le travail qui doit être fait est vu dans la culture courante d'une manière très différente de celle du point de vue du Dhamma.

Il y a une histoire selon laquelle Mahapajapati a reçu l'ordination pour la première fois, elle est allée voir le Bouddha et a demandé un court enseignement du Dhamma qu'elle pourrait utiliser dans sa pratique. Il lui a parlé de huit valeurs qui détermineraient ce qui est Dhamma et ce qui n'est pas Dhamma. Lorsque vous examinez attentivement ces valeurs, vous vous rendez compte que beaucoup d'entre elles vont à l'encontre de ce que notre culture domestique ordinaire encourage.

Elles se répartissent en trois ensembles. L'un a à voir avec les attitudes que vous développez au cours de votre pratique. Le suivant a à voir avec la façon dont sont vos relations avec les autres pendant que vous pratiquez. Et le troisième a à voir avec les objectifs de la pratique. Les trois ensembles vont à l'encontre de notre culture ordinaire. C'est pourquoi la pratique du Dhamma peut être difficile. Mais c'est aussi pourquoi les monastères sont des lieux importants, non seulement pour que les moines y séjournent, mais aussi pour que les laïcs aient la possibilité d'y venir pour sortir

Downloaded from https://www.holybooks.com

de la culture courante pendant un certain temps, de faire le point et d'examiner : en quoi est-ce que je crois vraiment ? Qu'est-ce que je tiens vraiment comme important dans ma vie ?

Les huit valeurs sont les suivantes : en termes de qualités que vous développez dans la pratique, il y a le contentement ou fait de se satisfaire de ce qu'on a, la persévérance et l'abandon ou action de se débarrasser.

Le contentement signifie être satisfait de ce que vous avez en termes d'environnement physique : nourriture, vêtements, abri, médicaments, ce genre de choses. Et ce n'est pas vraiment bon pour l'économie. Il y a eu une période dans les années 50 où des conseillers américains sont allés en Thaïlande. Le gouvernement américain avait peur que la Thaïlande devienne le prochain Vietnam et ils ont donc envoyé beaucoup de sociologues pour étudier les valeurs thaïlandaises, la vie des villages thaïlandais. Et les sociologues sont revenus avec la conclusion que le bouddhisme n'était pas vraiment bon pour une économie capitaliste parce qu'il enseignait le contentement. Et c'est ainsi que le gouvernement thaïlandais a annoncé aux moines de tout le pays : « Arrêtez d'enseigner le contentement, la satisfaction, le fait de se contenter. » Tout le monde a ri parce qu'ils ont réalisé que c'était une partie importante du Dhamma. Vous ne pouvez pas simplement laisser tomber cette valeur pour développer une économie de consommation, même si, bien sûr, au fil des ans, les choses ont changé en Thaïlande.

Mais c'est une chose qu'il nous faut examiner : dans quelle mesure voulez-vous que votre vie soit dominée par l'acquisition de choses, en étant insatisfait de ce que vous avez et en voulant quelque chose de plus ? Au fur et à mesure que la télévision s'installe dans un pays - et en Thaïlande, c'était très dramatique parce que c'est venu si vite - vous êtes exposé à de nombreuses publicités qui vous rendent malheureux. Vous voyez toutes les choses que les autres ont et que vous n'avez pas, et les publicités sont conçues pour que vous les vouliez, pour voir ce genre de vie comme attrayant.

Il est donc bon de s'éloigner d'une société qui a ce genre de points de vue et de se rappeler : ce n'est pas là que se trouve le sens de la vie. C'est en apprenant à se contenter, se satisfaire des choses extérieures à vous, parce que vous devez persévérer d'une autre manière, dans une autre direction.

La persistance ici est la persistance à développer l'esprit mental, à travailler sur les qualités de l'esprit mental. La société courante va dans une certaine mesure dans ce sens, mais quand on commence à parler d'abandonner la sensualité, d'abandonner notre possessivité, d'abandonner notre idée de

Downloaded from https://www.holybooks.com

soi, cela va à l'encontre des valeurs ordinaires. Et vous avez besoin de beaucoup d'aide dans cette direction.

De même avec la perte : la plupart d'entre nous ont eu une vie d'accumulation, de collecte de ceci, de collecte de cela, non seulement des choses matérielles mais aussi notre fierté : les choses que nous sommes fiers d'avoir accomplies, les capacités que nous avons, tout ce à quoi nous nous accrochons et qui, selon nous, nous rend meilleurs que les gens qui nous entourent. Ce sont les choses que le Bouddha dit que vous devez lâcher, que vous devez abandonner, dont vous devez vous débarrasser. Ce qui, encore une fois, va à l'encontre de beaucoup de nos valeurs acquises.

Ce ne sont là que trois des huit valeurs à développer lors de la pratique. La prochaine série de trois va également à l'encontre des valeurs ordinaires de la société en termes de nos relations avec les autres : nous voulons être modestes, nous voulons être légers, nous voulons être non impliqués, non engagés, non prisonniers. Cela va à l'encontre de ce que veut la société. Elle veut que nous trouvions notre bonheur dans nos relations.

Pour avancer au travail, il ne faut pas être modeste. Il faut vraiment s'affirmer, annoncer à quel point on est quelqu'un de bien.

Quant à être léger, à première vue, cela peut ressembler à une version d'être frugal, réservé, économe, de ne pas être un poids mais ça va plus loin que cela. Le Bouddha dit que l'une des principales façons dont nous faisons peser un fardeau sur le monde, c'est d'avoir une famille, de créer plus de personnes, puis de devoir soutenir cette famille. Donc, la façon idéale d'être léger est d'être célibataire. Vous ne créez tout simplement pas de nouvelles personnes. Cela va à l'encontre des valeurs de la société courante de manière très directe.

En même temps, pour que la famille fonctionne correctement, vous devez vous impliquer non seulement avec les autres membres de la famille, mais aussi avec les gens avec qui vous devez travailler, les liens que vous devez établir, le réseau que vous devez construire pour que vous puissiez subvenir aux besoins de la famille. Lorsque le Bouddha enseigne la valeur de la dé-simplication, cela va très directement à l'encontre de nos idéaux sociaux. Cela semble très asocial, très peu sociable - et ça l'est. Mais c'est une valeur nécessaire à adopter si vous voulez créer le temps et l'espace nécessaires pour progresser dans le ménage à faire chez votre propre esprit mental.

Et pour finir, il y a les deux qualités associées au but : être libre, sans entraves, et posséder l'objectivité, l'impartialité. Chaque fois que j'ai parlé

Downloaded from https://www.holybooks.com

d'impartialité avec des groupes de gens, il y avait beaucoup d'inconfort autour du sujet. Ça semble être l'apanage de quelqu'un qui est sans vie, qui est mort. Mais ce n'est pas le cas. Cela signifie la liberté, parce que vos passions sont des entraves, des choses qui vous lient. Ceci dit, durant votre pratique, vous aurez à développer un sentiment de passion pour le Dhamma. Mais finalement, même cela est quelque chose que vous finirez par abandonner. Lorsque vous trouvez le vrai bonheur, vous n'avez pas besoin d'être passionné par quoi que ce soit. Vous n'êtes pas mort, vous avez simplement trouvé ce que vous vouliez, trouvé ce dont vous aviez besoin - quelque chose qui est vraiment satisfaisant, qui n'a pas besoin d'être étayé et dont il n'est pas nécessaire de s'occuper - donc il n'y a pas besoin de nourrir et d'attiser la moindre passion pour aller chercher quelque chose au delà.

Ce sont donc les valeurs du Dhamma, et il est bon d'être clair sur le fait qu'elles vont à l'encontre des valeurs normales de notre culture - et pas seulement de notre culture. Nous ne sommes pas ici en train de nous assimiler aux valeurs asiatiques par opposition aux valeurs américaines, car même en Asie, même au temps du Bouddha, ces huit valeurs allaient à l'encontre de la société.

Donc, pendant que nous méditons, nous devons réaliser que ce n'est pas seulement de la relaxation, ce n'est pas seulement du repos afin que nous puissions retourner à nos vies ordinaires. Nous pensons à un bonheur qui va au-delà de l'ordinaire, au-delà du typique, quelque chose qui va changer nos vies. Nous apprenons, au fil de notre méditation, les outils qui nous permettent de prendre du recul et de choisir notre propre direction. Parce que, tandis que vous êtes bien installé, assis ici, beaucoup de ces valeurs dans la société sont également bien installées, bien présentes dans votre tête. Et la question est : à quel point voulez-vous vraiment les suivre ? Si vous ne le faites pas, comment allez-vous vous en débarrasser ? Parce que vous vous êtes tellement identifié à beaucoup d'entre elles pendant si longtemps.

Prenez la sensualité, par exemple. Une grande partie de notre société est bâtie là-dessus. Selon le Bouddha, c'est une entrave. C'est quelque chose qui nous lie et nous fait revenir encore et encore et encore, pour être déçu encore et encore. Et donc quand cela vous vient à l'esprit, qu'allez-vous faire ? La société vous a déjà fourni de nombreux arguments pour vous expliquer pourquoi c'est une bonne chose. Si vous ne cédez pas à vos désirs sensuels, vous allez être tordu, difforme, comme dans ce vieux film de Ken Russell il y a bien des années, *The Devils*, où la pauvre Vanessa Redgrave est une religieuse depuis si longtemps qu'elle n'arrive même plus à marcher la

Downloaded from https://www.holybooks.com

tête droite. Elle a été tellement déformée par sa vie de célibat : c'est l'attitude de notre société. Mais si vous allez en Thaïlande et rencontrez les grands ajaans, vous réalisez que ce sont des gens vraiment heureux et en bonne santé et qu'une grande partie de leur liberté vient de leur capacité à surmonter les désirs sensuels.

Alors, quelles armes allez-vous utiliser ? Les mêmes que nous utilisons lorsque nous méditons. Le Bouddha parle de trois types de fabrication. Il y a la fabrication corporelle, qui est le souffle; la fabrication verbale, qui est la façon dont vous vous parlez à vous-même à propos des choses. Vous dirigez vos pensées vers un sujet et vous l'évaluez. Ce sont les phrases avec lesquelles vous décrivez les choses dans votre esprit mental. Et puis il y a la fabrication mentale : la perception et le sentiment, qui sont les matières premières à partir desquelles vous pourriez parler des choses - les sensations de douleur-plaisir, ni plaisir ni douleur, et les images que l'esprit mental crée pour communiquer avec lui-même.

Quand une émotion vraiment forte vient à l'esprit, elle est faite de ces trois mêmes choses. Mais pendant que vous méditez, vous apprenez à acquérir un certain contrôle sur elles, un certain contrôle sur la façon dont vous respirez, un certain contrôle sur la façon dont vous vous parlez à propos des choses. Lorsque vous êtes assis ici avec la respiration, comment vous parlez-vous d'une manière qui vous garde intéressé à la respiration et vous permette de jouer avec la respiration et ajuster la respiration pour qu'elle soit un endroit vraiment agréable ? Ensuite, il y a les sentiments qui découlent de la façon dont vous êtes en relation avec la respiration, et il y a les perceptions que vous utilisez pour vous maintenir dans la respiration ou pour rendre la respiration plus raffinée.

Vous pouvez considérer la respiration comme quelque chose que vous devez aspirer de l'extérieur, ou vous pouvez la considérer comme une énergie qui enfle, gonfle de l'intérieur. La perception de l'attirance pour aspirer de l'extérieur est une perception de la faim. La perception de la respiration s'élevant de chaque petite cellule, gonflant et amenant ainsi l'air à entrer et pénétrer dans les poumons : c'est un autre type de perception de la respiration - une perception de plénitude - et cela va avoir une effet sur la façon dont vous respirez. Si vous gardez à l'esprit l'image que la respiration est juste capable de passer par ces deux petits trous dans votre nez, cela va créer beaucoup de pression, surtout quand vous avez un rhume et que votre nez se bouche.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Mais si vous gardez à l'esprit la perception d'ouvertures respiratoires partout sur tout le corps, avec chaque petit pore étant une de ces ouvertures respiratoires possible, qu'est-ce que cela fait à votre façon de respirer ? Vous commencez à voir le pouvoir de la perception sur des processus physiques comme celui-ci.

Vous acquérez donc une expérience pratique de ces trois types de fabrication. Et puis vous voulez apprendre à utiliser ces trois types de fabrications au fur et à mesure que vous les maîtrisez pour faire face à d'autres émotions qui surgissent. Disons qu'il y a un désir sensuel très fort. Apprenez à le regarder comme un composite de ces trois choses. Il y a l'impact que cela a sur votre respiration – puis l'impact que la respiration perturbée aura sur l'esprit mental; il y a les histoires que vous tissez autour de ça; et puis il y a les perceptions de base que vous conservez dans l'esprit mental. Chaque désir va avoir tous ces trois volets. Parfois, un désir surgit et cela ressemble à de la force brute. Mais si vous le considérez comme une simple force brute, vous êtes tombé dans l'un de ses tours. Il a ses raisons, mais généralement ses raisons sont vraiment mauvaises. C'est pourquoi il utilise la force.

C'est comme une brute dans la cour d'école. L'intimidateur a de mauvaises raisons pour lesquelles il vous bat, alors il se contente tout bonnement de vous battre. Il ne veut pas en parler. Il utilise juste la force brute. Et, de quelle force brute disposez-vous pour répondre ? Vous souhaitez utiliser les trois fabrications. En termes de force, bien sûr, il y a l'énergie du souffle. Pouvez-vous changer votre façon de respirer autour d'une sensation particulière dans le corps ? Que diriez-vous de détendre le dos de vos mains, de détendre le dessus de vos pieds ? Détendre vos poignets ? Qu'est-ce que cela fait à l'équation de force à l'intérieur du corps ?

Ensuite, regardez les histoires que vous vous racontiez à propos de ce désir sensuel. Une partie dira : « C'est comme ça que tu vas trouver le bonheur. Si tu ne trouves pas le bonheur de cette façon, tu vas en mourir de soif. » Vous devez vous rappeler que vous avez recherché le bonheur de cette manière pendant qui sait combien de vies. C'est le même vieux truc encore et encore et encore. Que diriez-vous d'essayer de trouver une nouvelle voie du bonheur ? Si ce genre de bonheur était vraiment si bon, tout le monde serait heureux, car les gens trouvent tous des plaisirs sensuels. Mais regardez, tout le monde est malheureux. Il n'y en a jamais assez. Comme l'a dit le Bouddha : « Si des pièces d'or tombaient du

Downloaded from https://www.holybooks.com

ciel sous forme de pluie, cela ne suffirait toujours pas à nos désirs sensuels. » Il y a tous ces suttas[11] dans le Canon où le Bouddha décrit la personne qui est capable de vaincre la sensualité comme un vrai soldat, comme un guerrier qui est vraiment victorieux. Ainsi, le fait que nous ne poursuivions pas nos désirs sensuels n'est pas un signe de faiblesse ou que nous sommes des mauviettes. C'est l'inverse.

Voilà donc quelques-unes des fabrications verbales que vous pourriez utiliser.

Et puis, pour finir, il y a les fabrications mentales, ces perceptions de base, les parties qui traitent de votre cerveau de lézard. Quelque chose au fond de moi dit : « Plaisirs sensuels, la sensualité est quelque chose de vraiment attirant, de vraiment attirant. C'est là qu'on obtient une réelle satisfaction. » Mais que diriez-vous de regarder de l'autre côté, de regarder la chose dans son ensemble ?

Ajaan Lee a un très beau passage dans son autobiographie, où il a décidé d'abandonner la robe, l'habit de moine. C'était quand il était encore un très jeune moine. Il décide qu'il doit se préparer mentalement à ce que ça va être, alors il commence à penser à ce qui va se passer. Au début, c'est un très beau fantasme. Il obtient la femme qu'il veut, le meilleur travail qu'il puisse penser pouvoir probablement obtenir. Mais ensuite, il se rend compte qu'après avoir été aussi bon que cela aura pu être, ensuite, ça dégringole à partir de là. Sa femme meurt, le laissant avec un enfant. Il finit par avoir une autre femme, elle a un enfant, et puis bien sûr il y a des troubles dans la famille. Il a pu regarder l'image de tous les côtés. C'est ce qui l'a sorti de ce désir particulier.

Et dans le Canon il y a une histoire d'un moine nommé *Sundara Samudda*. Un jour, il faisait de la marche méditative et il eut la vision d'une femme magnifique se tenant au bout du chemin, les mains paume contre paume devant la poitrine, disant : « Pourquoi gaspillez-vous votre jeune vie de moine ? Quand on est jeune, c'est le moment des plaisirs sensuels. Venez goûter avec moi aux plaisirs sensuels, et puis quand nous serons vieux tous les deux, nous pourrons rentrer dans les ordres tous les deux après avoir goûté à ces plaisirs. » Et à ce moment-là, au lieu de tomber dans le piège de cette image, il a eu cette perception : « C'est ce qu'est le piège de la mort. C'est un piège. Et c'est ainsi que le piège est déguisé. » En gardant cette perception à l'esprit, il a pu dépasser ce désir, et il

[11] https://readingfaithfully.org/what-is-a-sutta/ (NDT)

Downloaded from https://www.holybooks.com

a eu alors vraiment son expérience d'éveil. Il s'est rendu compte que tous les attraits de la sensualité n'étaient que cela : un appât pour un piège, un piège mortel.

Voilà donc quelques-unes des façons dont vous utilisez ces trois sortes de fabrications, d'une part, pour comprendre le désir sensuel, et d'autre part, pour le défaire. Vous réalisez que vous avez l'alternative. Et c'est une partie importante de la pratique : réaliser que beaucoup de choses que vous avez apprises en vivant dans cette société, en vivant dans n'importe quel type de société ordinaire, beaucoup de ces attitudes que vous avez adoptées comme "vos" attitudes ne sont pas nécessairement dans votre propre intérêt. Il y a peut-être un autre genre de bonheur. Il y a peut-être une autre façon de penser.

C'est pourquoi le Dhamma est si précieux. Les gens parlent de la façon dont, à mesure que le bouddhisme se propage d'un pays à l'autre, il s'intègre dans la société où il se rend, se cadre à elle. Non, le bouddhisme ne fait pas cela. Ce sont les gens qui changent le Dhamma quand il arrive chez eux. Mais les gens qui tirent le meilleur parti du Dhamma ne sont pas ceux qui le changent pour qu'il s'adapte à eux, ce sont ceux qui se changent eux-mêmes pour s'adapter au Dhamma. Ils utilisent le Dhamma comme un outil pour se libérer de leur conditionnement culturel, de leur base culturelle.

Il est donc important de garder à l'esprit le fait qu'il existe ces alternatives. Il y a une autre façon de rechercher le bonheur. Il y a une liberté qui se trouve au-delà de notre conditionnement culturel. Et pendant que nous méditons, il ne s'agit pas seulement d'apprendre une technique de relaxation. C'est apprendre à regarder très clairement la façon dont nous recherchons le bonheur et le type de bonheur que nous pouvons imaginer, et d'élargir notre imagination, d'élargir notre gamme d'outils et de stratégies, afin que nous puissions trouver le bonheur qui vaut vraiment l'effort que sa recherche demande, le poursuivre, le trouver, et réaliser que cela en valait vraiment la peine, plus que la peine. Comme on dit, c'est plus que ce qu'on peut imaginer. Mais c'est vrai, et c'est réalisable, donc vous tenez à toujours garder cela à l'esprit.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le cœur intelligent

4 avril 2012

Il y a un livre sur le bouddhisme que j'ai vu une fois qui s'appelle *Le cœur intelligent*. Et ce concept est un très bon résumé de la raison pour laquelle nous respectons le Bouddha. Vous avez probablement remarqué que, par ici, nous nous inclinons très souvent devant le Bouddha, lui témoignons beaucoup de respect. C'est parce qu'il nous apprend à montrer du respect pour quelque chose de vraiment digne de respect en nous-mêmes, qui est notre désir de vrai bonheur. Ce désir est une affaire de cœur.

Et il nous apprend aussi à être intelligents à ce sujet. « L'intelligence » relève ici du cadre qui consiste à voir les choses en termes de cause à effet. En d'autres termes, vous ne suivez pas simplement vos désirs ou vos envies dans votre recherche du bonheur. Vous regardez pour voir quelles actions donnent vraiment lieu au vrai bonheur, puis vous ajustez votre comportement en conséquence.

Vous pourriez dire que le Bouddha nous fait prendre notre bonheur au sérieux – pas dans le sens d'être triste et grave à ce sujet, mais on pourrait penser qu'avec quelque chose d'aussi important pour nous, qui nous tient tant à cœur, nous examinerions attentivement ce qui cause vraiment le bonheur et ce qui ne le cause pas. Et pourtant, tant de gens dans le monde ne font que suivre simplement la foule. Ils voient d'autres personnes chercher le bonheur dans la richesse, les relations et le statut, et ils pensent que c'est là qu'il doit se trouver. Ils ne regardent pas très attentivement pour voir : Ces gens sont-ils vraiment heureux ? Vous voulez regarder au delà du PR, regarder sous la surface, pour voir qui dans le monde autour est vraiment un bon exemple de la façon dont on trouve le bonheur, le vrai bonheur.

Et ça, en fait, c'est le début de la sagesse. La sagesse commence par aller chercher des gens qui ont l'air de vraiment savoir – selon les termes du Bouddha, des contemplatifs : des gens qui ont contemplé leur vie et mené une vie très délibérée, vivant leur vie avec sagesse. Ensuite, vous leur demandez : que puis-je faire qui me conduira à mon bien-être à long terme et mon

Downloaded from https://www.holybooks.com

bonheur à long terme ? Que puis-je faire qui entraînerait pour moi souffrance et préjudice à long terme ? Cette question est judicieuse non seulement parce que vous posez la question aux bonnes personnes, mais aussi parce que vous voyez que votre bonheur dépend de vos actions, que le long terme est possible et qu'il vaut mieux que le court terme.

Il y a un autre principe que le Bouddha enseigne : si vous voyez un plus grand bonheur qui vient de l'abandon d'un moindre bonheur, vous devriez être prêt à abandonner le moindre bonheur au profit du plus grand. Cela ressemble à une évidence, mais la plupart d'entre nous ne voit pas plus loin que le bout de son nez, ne se pose pas de beaucoup de questions, lorsqu'il s'agit d'affaires de bonheur. Nous devons apprendre à rassembler, réunir notre tête et notre cœur et réaliser que le bonheur ne signifie pas simplement accumuler autant de plaisirs que possible, car il y a là des plaisirs qui entravent un bonheur vraiment plus profond. Vous devez faire un choix. Il y a certaines choses auxquelles vous devez renoncer. C'est comme jouer aux échecs. Si vous voulez gagner la partie, vous devez être prêt à perdre un bon nombre de vos pièces. Si vous voulez gagner aux échecs et garder toutes vos pièces en même temps, vous n'irez nulle part. Donc, une partie de la sagesse consiste à voir quelles choses doivent être abandonnées.

Il y a beaucoup de choses que nous ne voulons pas abandonner parce qu'elles procurent une gratification immédiate, et nous répugnons à les abandonner pour ce qui semble incertain à l'horizon. Mais vous devez réaliser que de nombreuses formes de gratification immédiate sont très incertaines à long terme. Elles apportent beaucoup de douleur et de souffrance dans leur sillage – soit parce qu'elles sont de courte durée tandis que vous voulez continuer à vous en emparer alors même qu'elles s'éloignent, soit parce que d'entrée de jeu vous faites beaucoup de choses maladroites ou bêtes pour les obtenir. Donc, vous finissez par perdre sur les deux tableaux. Vous avez le kamma et le souvenir des actions idiotes que vous avez faites, tout en ayant le souvenir du plaisir passé qui a disparu.

La sagesse, c'est quand vous réalisez que le bonheur à long terme – le bonheur qui ne vous fait pas de mal, qui ne fait de mal à personne d'autre – vaut la peine de beaucoup de sacrifices. Mais ce n'est pas juste un sacrifice dans le sens de devoir se priver, se priver encore, pour finalement espérer une récompense à la fin. La méditation que nous faisons ici – apaiser l'esprit mental,

Downloaded from https://www.holybooks.com

être à l'aise avec la respiration, trouver un sentiment de bien-être intérieur : c'est notre nourriture, celle qui nous permet de continuer sur le chemin.

Nous constatons que le simple fait de se concentrer sur la respiration d'une manière confortable permet à l'esprit mental de se calmer et de se sentir chez lui dans le moment présent. C'est là une chose énorme, énorme. Il y a tellement de gens qui ne peuvent même pas faire cela, soit par regret pour ce qu'ils ont fait dans le passé, soit simplement par refus de regarder attentivement ce qui se passe dans le moment présent. Ils sont toujours en train de courir, de courir, de courir et n'ont rien à montrer comme raison pour ça, vraiment. C'est donc un investissement important de prendre le temps d'apprendre à connaître sa respiration, d'apprendre à connaître le corps dans l'instant présent, d'une manière qui permet de se poser, de se calmer.

Lorsque l'esprit mental se calme, il a une plus grande sensation d'espace. Ce sentiment d'espace est quelque chose que vous ne pouvez pas acheter. Alors nous travaillons là-dessus et nous constatons que cela nous permet de renoncer à beaucoup d'autres plaisirs dont nous pensons normalement ne pas pouvoir nous passer.

Ainsi, l'entraînement de l'esprit mental, comme l'a dit le Bouddha, est la première condition pour un bonheur qui dure : à la fois parce qu'il vous donne la force de renoncer aux autres plaisirs qui laisseraient des blessures dans l'esprit mental, et parce qu'il vous permet de voir plus clairement à l'intérieur ce que fait votre propre esprit mental.

Quand l'esprit mental ressent le besoin d'aller ailleurs, qu'est-ce qui en est la cause ? Trop souvent, nous ne l'examinons pas attentivement. Nous allons juste de l'avant, encore, et encore. Mais pourquoi ? Qu'est-ce qui nous pousse hors du moment présent ? Si vous pouvez développer un sentiment d'aisance avec la respiration, cela vous placera dans une position où vous pourrez voir ce qui se passe, et vous commencerez à comprendre : Oh, ce sont vraiment de toutes petites choses. Et compte tenu de la sensation d'espace et de bien-être qui accompagne le fait de rester concentré sur le souffle, vous êtes moins susceptible d'être rebuté par ces petites choses minuscules.

Ce qui revient à dire, comme l'a dit le Bouddha — ce qu'il appelle la différence entre un sage et un idiot — c'est que le sage voit que le vrai bonheur doit provenir de l'entraînement de l'esprit mental. Les plaisirs obtenus lorsque l'esprit mental n'est pas entraîné peuvent en fait agir à

Downloaded from https://www.holybooks.com

votre propre détriment, et vous pouvez devenir très stupide à leur contact. Vous finissez par transformer ces plaisirs en douleur.

Une compétence beaucoup plus utile consiste à apprendre à transformer la douleur en plaisir. En d'autres termes, être assis ici avec un sentiment de bien-être qui vient de la respiration, même si cela ne remplit pas totalement tout dans votre corps et votre esprit mental, au moins cela vous donne un pied dans le moment présent. Ensuite, vous pouvez regarder les choses qui autrement vous repousseraient, que ce soit des douleurs dans le corps ou des pensées inconfortables qui surgissent dans l'esprit mental. Lorsque vous développez cette sensation d'espace autour d'elles, vous pouvez les observer, vous pouvez vous éloigner d'elles, découvrir d'où elles viennent, voir comment l'esprit mental crée beaucoup de souffrance autour d'elles et comment il peut apprendre à ne pas faire ça.

On commence par un exercice simple avec la respiration. Asseyez-vous et examinez votre corps. Si vous n'avez jamais médité auparavant, vous constaterez probablement qu'il y a une douleur ici, une petite douleur là, ce n'est pas confortable, c'est tendu, c'est serré. Mais au lieu de fuir ces choses, vous décidez de laisser votre conscience s'installer autour d'elles. Laissez le souffle travailler doucement sur elles, et vous constaterez que vous pouvez dissoudre une grande partie de ces choses simplement en étant patient avec et en les observant. Même si ce n'est pas la fin de la souffrance, vous gagnez en confiance que vous pouvez gérer ces choses. Vous n'avez pas à être débouté et mis dehors par la douleur. Et parce que vous n'êtes pas débouté par la douleur, vous n'avez pas soif de petits plaisirs mineurs. Vous apprenez à développer l'appréciation du bien-être d'un cœur spacieux, d'un esprit mental spacieux, le genre d'esprit mental qui n'est pas bousculé par les choses, qui ne se laisse emporter ni par le plaisir ni par la douleur.

Le Bouddha a dit que l'une des compétences les plus importantes que vous puissiez développer est de ne pas être submergé par le plaisir, ni submergé par la douleur. L'esprit développe une solidité qui lui permet de rester ici et de ne pas se faire bousculer. D'ordinaire, nous dirions, oh, ce n'est pas grave d'être submergé par le plaisir, c'est une bonne chose. Mais non, ce n'est pas le cas. Vous devenez oublieux et négligent, et quand vous devenez négligent, alors la douleur arrive, et alors vous êtes totalement perdu. C'est le

Downloaded from https://www.holybooks.com

simple fait que l'esprit mental se fait bousculer, bringuebaler par ces choses : cela implique beaucoup de stress, beaucoup de tension. Vous voulez donc développer la capacité d'être solidement ici, car ces choses peuvent venir vous éclabousser, mais elles ne pénètrent pas. Il y a un grand sentiment de bien-être qui en découle. Vous développez le sentiment que vous pouvez vous faire confiance et que cette capacité à vous faire confiance est inestimable. Cela aussi est une sorte de bonheur qui ne peut venir qu'en l'appréciant et en ne se laissant pas bousculer par des plaisirs moindres et des peines moindres.

Voilà donc la nature du cœur intelligent qui remporte le gros lot : un vrai bonheur totalement inconditionné. Ce dont nous avons parlé ici, le plaisir de la concentration, est conditionné, mais c'est beaucoup plus fort et beaucoup plus fiable que les plaisirs ordinaires qu'on nous annonce tout le temps. Et cela nous donne l'occasion de voir plus profondément à l'intérieur de l'esprit mental, de voir quelque chose qui n'est pas conditionné : une toute autre dimension, en dehors de l'espace et du temps dans tous les sens. C'est là que réside le bonheur ultime, le bien-être ultime.

Cela peut sembler loin mais ce n'est vraiment pas le cas. Ça va se trouver ici même là où vous êtes conscient de votre corps, où vous avez cette conscience dans le moment présent. Alors essayez de cultiver votre appréciation du bien-être qui vient de cette prise de conscience spacieuse ici même. En soi, c'est un plaisir bien plus grand que les plaisirs ordinaires qui nous entourent, et en termes d'effet, cela nous donne accès à quelque chose d'encore plus grand.

C'est ce qui accompagne le fait de prendre au sérieux la question du bonheur et de rester déterminé à ne pas se contenter de rien de moins qu'un bonheur totalement fiable et qui vous permet également de devenir totalement fiable.

Downloaded from https://www.holybooks.com

L'enseignement à domicile de vos enfants intérieurs

20 juin 2012

Vous avez probablement déjà vu ces panneaux dans les parcs nationaux qui disent : Ne laissez que des empreintes, n'emportez que des souvenirs. Mais quand vous partirez d'ici, j'espère que vous emporterez plus que des souvenirs. J'espère que vous acquérez une compétence, une compétence d'entraînement de votre esprit mental, comme nous le faisons en ce moment : se concentrer sur la respiration, veiller à coller à la respiration, être attentif à la respiration et développer une qualité qui s'appelle l'ardeur, dans laquelle vous voyez les inconvénients d'avoir un esprit mental non dressé, non entraîné, de sorte que vous deveniez très désireux et actif à faire de votre mieux pour l'entraîner.

Une partie de la compétence, bien sûr, est de savoir comment le faire. L'autre partie consiste à apprendre à se motiver pour continuer à le faire. Ici, l'environnement aide. Vous avez un endroit très calme avec très peu de responsabilités. Tout le monde médite, il est donc facile de s'asseoir et de méditer avec eux.

Lorsque vous rentrerez chez vous, l'environnement ne sera pas aussi propice. Mais vous devez penser à l'environnement de deux manières. Ou plutôt, il y a deux types d'environnement. Il y a l'environnement extérieur et il y a l'environnement que vous créez vous-même. Ce n'est pas vrai que nous soyons totalement victimes de la situation qui nous entoure. Nos actions et nos attitudes créent également un environnement.

Vous devez donc développer les bonnes attitudes et vous rappeler qu'il y aura des parties de l'esprit mental qui ne suivront pas. Surtout s'il s'agit d'une nouvelle habitude que vous essayez de développer. Vous vous asseyez pendant quelques minutes et tout ce que vous voyez, c'est à quel point votre esprit mental est en désordre. Et puis vous pensez: « Il y a autre chose que je devrais faire en ce moment. » *Ajaan Fuang* [12]avait coutume d'appeler ces pensées « *Deva Maras* ». *Mara*, bien sûr, est le symbole de la tentation, et un *deva* est un être supérieur, supérieur aux êtres humains. Ces êtres supérieurs vous disent de bonnes choses que vous faites : allez préparer de la nourriture, allez réparer ceci, nettoyez cela. Ce sont toutes de bonnes choses à faire en leur temps et lieu. Mais vous devez avoir au

[12] https://www.accesstoinsight.org/lib/thai/index.html - Voir un bref résumé de sa vie sur ce lien [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

moins une partie de la journée où vous vous dites : OK, là, c'est pour l'esprit mental. Toutes les bonnes choses de la vie, toutes les bonnes choses du monde, viennent de l'esprit mental, et l'esprit mental a besoin d'être entraîné. Sinon, sa cupidité, son aversion, son illusion et son ignorance prendront le dessus, avec tous les autres membres du comité, et il ne restera rien de votre méditation.

Notez que tous les membres du comité ne sont pas des adultes. Nous avons des enfants. L'attitude du Bouddha n'est pas de prendre soin de son enfant intérieur, même si, comme l'a dit un jour un de mes amis psychologues, les seules personnes au monde qui ont le droit de parler d'un enfant intérieur sont les femmes enceintes. Mais nous avons des membres du comité très puérils. Ils se plaignent. Ils geignent. Ils se tortillent. Ils n'aiment pas rester assis. Ils veulent faire autre chose. Et ils trouveront quelque chose de sympa à faire pour que vous ne vous sentiez pas mal à l'idée d'arrêter la méditation.

Mais une partie importante de la méditation consiste à apprendre à s'asseoir avec l'esprit mental, quelle que soit sa forme, la disposition dans laquelle il est, afin que vous puissiez le comprendre - de sorte que quand il y a de l'avidité dans l'esprit mental, vous compreniez l'avidité, quand il y a de la colère, vous compreniez la colère. *Ajaan Suwat* a déclaré que lorsqu'il est allé vivre pour la première fois avec *Ajaan Mun*,[13] son esprit mental était en désordre. Il était gêné de parler à *Ajaan Mun* de sa méditation parce qu'il n'y avait pas grand-chose à dire. Mais un jour, *Ajaan Mun* lui a demandé comment se passait sa méditation. Et donc très honnêtement, il a dit : « Je suis juste assis là et mon esprit mental semble être distrait tout le temps. » Et *Ajaan Mun* l'a encouragé. Il a dit: « Eh bien, le fait que tu saches qu'il est distrait est un pas en avant. Cela vient du *Satipatthana Sutta* [14]: Reconnaître l'esprit mental distrait en tant qu'esprit mental distrait est une partie importante de la méditation. »

Et *Ajaan Suwat* était assez sage pour se rendre compte qu'*Ajaan Mun* n'était pas en train de dire : « Bien, c'est bien, c'est suffisant. Maintiens juste ça à ce niveau-là. » Il réalisa qu'il voulait que son esprit mental ne soit pas distrait. Mais en même temps, il recevait là des encouragements : tout le monde doit passer par ces étapes où l'esprit mental est tout bonnement dispersé partout.

Et il ne s'agit pas juste d'un seul enfant intérieur. Vous avez toute votre salle de classe intérieure là-dedans. Vous devez donc vous rappeler la façon dont

[13] https://www.accesstoinsight.org/lib/thai/index.html - Voir un bref résumé de sa vie sur ce lien [NDT]
[14] https://www.yogapedia.com/definition/11171/satipatthana-sutta (« Discours sur l'établissement de la pleine conscience ») (NDT)

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous avez traité les enfants dans le passé. Parfois, vous devez leur faire plaisir; d'autres fois, vous devez être strict avec eux. Lorsque vous définissez des tâches pour eux, vous devez déterminer quelles sont leurs capacités. N'allez pas penser que lorsque vous rentrerez chez vous, vous devrez vous asseoir pendant une heure chaque jour – pour ensuite vous retrouvez alors totalement incapable de le faire. Donnez-vous un temps que vous pourrez gérer, que vous savez pouvoir gérer, même si ce n'est que 10 minutes, 15 minutes. Quelque chose qui ne soit pas trop. Et puis expérimentez pour voir quel moment de la journée vous convient le mieux pour méditer. Pour certains c'est le soir, mais pour d'autres c'est le matin. Pour d'autres, c'est juste après le travail. Pour certaines personnes, c'est pendant une pause pendant le travail. Alors, expérimentez, simplement. Voyez quelle heure est la meilleure dans votre organisation du temps.

Quant aux voix qui surgissent et essaient de vous arrêter, vous devez apprendre à les contrer. Si elles se plaignent que vous faites cela à cause de quelqu'un d'autre, rappelez-vous que vous le faites pour vous-même. Votre esprit mental a besoin d'entraînement. Vous serez mieux avec un esprit mental entraîné. Après tout, comme l'a dit le Bouddha, un esprit mental entraîné est ce qui apporte le bonheur. Vous pouvez avoir tout le reste du monde qui va très bien pour vous, mais si votre esprit mental est en désordre, vous pouvez créer toutes sortes de souffrances. En fait, les gens avec un esprit mental non entraîné qui acquièrent richesse et pouvoir sont ceux qui créent tous les gros problèmes du monde. Alors rappelez-vous à quel point il est important de méditer et à quel point vous tirerez profit de votre méditation.

Mais d'autres fois, les voix diront : « Je suis égoïste. Je devrais utiliser ce temps pour d'autres personnes. » Lorsque cela se produit, rappelez-vous que d'autres personnes bénéficient du fait que vous êtes assis tranquillement, en prenant le contrôle de votre avidité, de votre aversion et de vos illusions.

Donc, chaque fois qu'une plainte survient, ayez quelque chose pour la contrer. Ne vous contentez pas de céder. Parce que l'entraînement de l'esprit mental est vraiment important. Votre esprit mental est votre bien le plus précieux. Si vous ne vous en occupez pas, de quoi *voudrez*-vous vous occuper ? Nous nous brossons les dents tous les jours, nous nous baignons tous les jours, nous nous nourrissons tous les jours : ce sont des choses que nous faisons pour prendre soin de notre corps. Nous devrions donner au moins un peu de temps à l'esprit mental. Et ne vous plaignez pas de ne pas avoir le temps du tout. Il doit bien, forcément, y avoir

Downloaded from https://www.holybooks.com

un peu de temps dans la journée. Bien sûr, vous devez le vouloir suffisamment pour prendre le temps. Mais il est possible de ménager du temps, de prendre du temps.

C'est là que vous devez apprendre à utiliser votre ingéniosité, à la fois pour prendre le temps et pour vous donner envie de prendre le temps. Comme l'a dit le Bouddha, le véritable test de votre discernement est d'identifier les choses que vous aimez faire mais qui vont vous causer des problèmes, et d'apprendre à vous dissuader de les faire. Il en va de même pour les choses que vous n'aimez pas faire, mais qui vous feront du bien : comme méditer tous les jours. Vous êtes capable de vous convaincre de vouloir les faire.

Vous devez vous demander : bon, pourquoi vous n'aimez pas ça ? Vous êtes juste assis ici à respirer, et si la respiration est inconfortable, vous êtes autorisé à la rendre confortable. Expérimentez, apprenez à prendre le contrôle, apprenez à vous familiariser avec votre propre respiration. Parce que cela va être avec vous jusqu'à la fin. Si vous pouvez avoir une idée de la façon de rendre la respiration confortable, cela rend tout beaucoup plus facile. Vous avez alors de meilleurs rapports avec la méditation, de sorte que ça devient quelque chose dont vous vous souvenez comme quelque chose que vous *aimez* effectivement faire. C'est un moment confortable. Même si votre esprit mental s'égare, chaque fois que vous revenez à la respiration, rendez-la confortable afin que vous ayez des associations agréables avec la respiration, que vous associiez la respiration à quelque chose d'agréable.

Et arrivez au point où vous vous rendez compte que lorsque vous avez atteint les 10 ou 15 minutes que vous vous êtes allouées, vous trouvez que ce n'est pas tout à fait suffisant, et que donc, d'accord, vous pouvez ajouter autant de temps que vous le souhaitez. C'est comme construire une routine d'exercice. Si vous mettez la pression, si vous poussez vraiment, poussez, poussez dès le début, vous pouvez vous faire mal. Dans ce cas-ci, le dommage serait de développer une attitude hostile envers la méditation. Alors apprenez à vous rythmer. De combien êtes-vous capable ? Et à quel moment il est temps de se dégourdir un peu ? Un tout petit peu plus? Un tout petit peu plus ? Ce n'est pas si difficile.

L'important est de s'assurer que votre motivation est investie au bon endroit : que vous en profitiez, et que les gens autour de vous en profitent. Et à quoi d'autre allez-vous vous accrocher dans votre vie comme ayant une réelle valeur ? Quoi de plus important que l'esprit mental ? Même votre corps va vous quitter à un moment donné. Toutes vos relations avec

Downloaded from https://www.holybooks.com

les gens qui vous entourent, toutes vos responsabilités : vous allez devoir les abandonner à un moment donné.

Et vous ne pouvez pas attendre que le travail courant de tous les jours soit terminé pour ensuite méditer. Le travail courant n'est jamais terminé. Il y a toujours autre chose à faire, et encore plus à faire. Alors rappelez-vous cela : vous avez besoin de ce temps, il vous faut prendre ce temps au beau milieu de ces travaux inachevés, à tout le moins pour remettre en forme votre esprit mental.

Si vous voulez écouter un discours sur le Dhamma pendant que vous méditez, c'est parfait, ainsi vous ne vous sentirez pas si seul. Mais vous n'êtes pas obligé d'accorder toute votre attention au discours sur le Dhamma. En fait, plus vous accordez d'attention à la respiration, mieux c'est.

Et de cette façon, vous apprenez à gérer tous ces enfants intérieurs. L'intérêt de traiter avec vos enfants intérieurs est que vous ne les laissez pas au stade d'enfants intérieurs. Vous les aidez à grandir. La méditation est quelque chose que les adultes font. C'est aussi quelque chose que les enfants font pour devenir des adultes, des adultes responsables, des adultes heureux.

Ainsi, lorsque vous établissez votre liste de priorités pour la journée, rappelez-vous que la méditation doit venir, sinon en premier, au moins en second. Il y a une générale dans l'armée que j'ai lue une fois. Elle dressait chaque jour une liste des choses à faire, puis les classait par ordre de priorité, de un à dix, puis rayait tout à partir de trois et travaillait sur les premier et deuxième éléments de la liste. C'est comme ça qu'elle a fait les choses importantes. De la même manière, si l'esprit mental n'est pas votre priorité absolue, il doit venir juste après, en second. Après tout, l'esprit mental est ce qui prend toutes vos autres décisions. Même lorsque la force du corps est faible, si la force de l'esprit mental est bonne, vous serez capable de trouver la bonne chose à faire et vous aurez la force de le faire. C'est votre outil le plus important, alors prenez-en bien soin. Ne le laissez pas traîner par terre.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le comité ouvert

7 mars 2005

L'esprit mental est comme un comité avec une adhésion et participation ouvertes. Il semble que n'importe qui a le droit de dire n'importe quoi lors des réunions. Personne ne vérifie jamais les références, les justificatifs d'identité pour voir qui vient avec quel genre d'intentions – car si vous vous asseyez et observez les pensées qui traversent l'esprit mental, vous commencez à réaliser que beaucoup d'entre elles ne viennent pas du tout de vous. Elles viennent de l'extérieur – des idées que vous avez puisées on ne sait où : vos parents, vos amis, la télé, les professeurs, la radio, les magazines. Vous ne pouvez jamais vraiment être sûr que les endroits d'où venaient ces voix vous voulaient vraiment du bien, et pourtant, les voilà, elles sont là maintenant, à l'intérieur de vous, au sein du comité.

Beaucoup de voix ont des désirs différents derrière elles, comme des gens qui détiennent et exercent le pouvoir politique mais ne se montrent pas publiquement. Cela rend les voix très fortes et souvent très difficiles à gérer. Du fait que leurs arguments se passent dans le secret, la clandestinité, les vrais problèmes sont très rarement ramenés, portés à la surface.

Et c'est notre tâche de changer le comité.

Heureusement, vous pouvez profiter de cette adhésion ouverte pour amener de nouveaux membres, des membres que vous voulez de votre côté. Le désir de paix, le désir du vrai bonheur : c'est enfoui quelque part en vous. Vous pouvez faire ressortir ce désir et l'armer de concentration, vous pouvez l'armer de toutes les techniques dont vous avez besoin pour l'aider à se renforcer. Au fur et à mesure que ce désir se renforce, vous pouvez commencer à établir certaines règles, certaines procédures parlementaires. Premièrement : que vous n'écouterez aucune voix dans l'esprit mental qui ne mène pas vraiment au bonheur. C'est un point important. C'est le début de la sagesse. Et puis, deuxièmement, vous établissez une règle selon laquelle quand quelque chose est proposé dans l'esprit mental, vous voulez savoir quelles en seront les conséquences.

Ensuite, vous apprenez à renforcer les membres du comité qui sont de votre côté. Ça, c'est important. C'est la raison pour laquelle nous avons cette pratique de

Downloaded from https://www.holybooks.com

la concentration, afin que nous puissions prendre la partie observatrice de l'esprit mental et vraiment la renforcer, créant un endroit à la fois dans le corps et dans l'esprit mental où vous pouvez simplement vous maintenir debout et regarder les choses de sorte que vous ne vous laissiez pas facilement berner par les humeurs, berner par les désirs lorsqu'ils se pointent et font semblant de pousser un argument, alors qu'en fait ils sont en train de pousser autre chose. Ou d'argumenter, défendre un très mauvais point de vue, mais le faire avec beaucoup de force.

Tous les tours, toutes les astuces que vous entendez et voyez dans les comités extérieurs proviennent en réalité des tours que l'esprit mental se joue à lui-même. C'est l'une des raisons pour lesquelles les gens qui sont très cupides, très en colère ou qui se bercent beaucoup d'illusions peuvent être des orateurs vraiment habiles, vraiment doués, parce que c'est le genre de débat qui se passe dans leur esprit mental tout le temps. Ce que vous devez apprendre à faire, c'est d'être vous-même plus habile, du bord du vrai bonheur.

Et pratiquez une concentration qui soit bonne, celle qui crée un sentiment d'aisance. De cette façon, vous pouvez montrer à l'esprit mental que la pratique du Dhamma n'est pas que de durs efforts et des difficultés. En fait, il y a un sentiment de facilité qui pénètre très profondément à l'intérieur. Si vous lui permettez de s'infiltrer à travers le corps, de laisser le souffle travailler à travers le corps, autour de tous les nœuds de tension, on se sent vraiment bien d'être tout bonnement juste ici.

En même temps, vous avez un endroit où vous pouvez observer les choses comme elles viennent, les regarder comme elles s'en vont. Vous vous rendez compte qu'il y a vraiment un comité ici. Il y a beaucoup de points de vue différents. Souvent, une pensée semble consommer tout l'esprit mental. Mais au fur et à mesure que vous développez votre concentration, vous commencez à réaliser que vous avez au moins un petit endroit pour regarder les événements sans avoir à vous impliquer. C'est votre force.

Alors essayez de développer cette force et de la maintenir : cet observateur qui ne se laisse pas emporter par les passions, ne se laisse pas emporter par une éloquence fantaisiste, qui regarde simplement ce qui se passe. Et quand vous considérez ce comité juste comme ça, un comité, cela aide à se désidentifier de lui. Peu importe la force d'un sentiment, vous n'avez pas à vous y identifier. C'est l'un des enseignements les plus importants du Bouddha. Si vous deviez vous identifier à tout ce qui vous passait par la tête, vous deviendriez fou. Vous avez le choix. Apprenez à exercer ce choix avec sagesse. C'est pour ça que nous pratiquons la concentration.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Et si l'esprit mental a du mal à se calmer, faites de votre mieux pour regarder et voir, d'accord, quels sont les vrais problèmes qui vous gênent ? Ne les laissez pas se faufiler et rester hors de vue. Lorsque vous voulez méditer mais que l'esprit mental ne se calme pas, demandez-vous : « Pourquoi ne te calmes-tu pas ? » Et puis attendez et regardez pour voir quelle sera la réponse. L'esprit mental sera silencieux, il fera comme s'il n'avait pas entendu, ou comme si les autres désirs n'étaient pas là. Mais vous établissez une règle : « Si je n'entends rien, je vais continuer et méditer. » À un moment donné, il faudra bien qu'ils sortent. Ensuite, vous pouvez les voir pour ce qu'ils sont, puis les traiter tels qu'ils sont. Est-ce un désir qui est vraiment dans votre propre intérêt ? Où va-t-il mener ? Ensuite, utilisez les pouvoirs de votre concentration, les pouvoirs de votre discernement pour vous assurer que vous n'êtes pas influencé par des désirs qui sont vraiment contraires au Dhamma, contraires à votre vrai bonheur.

De cette façon, vous mettez un peu d'ordre dans le comité. Vous avez une certaine procédure parlementaire. Vous vérifiez les papiers d'identité. Et quand vous pouvez mettre de l'ordre dans la discussion, vous constatez qu'elle commence vraiment à correspondre de plus en plus à vos véritables aspirations, de plus en plus à votre véritable bonheur. Le comité peut commencer à s'unir, non pas uni dans une passion folle, mais uni dans la sagesse, la concentration, la pleine conscience. Toutes les bonnes qualités commencent à travailler ensemble.

C'est donc un processus que vous pouvez faire à la fois pendant que vous méditez et au cours de votre journée. Ne pensez pas que lorsque vous méditez, vous ne pouvez pas penser du tout. Souvent, il y a des problèmes qui doivent être réglés. Et en traitant avec eux, vous mettez l'esprit mental de mieux en mieux en forme pour qu'il puisse enfin se calmer. Et ne croyez pas que l'entraînement de l'esprit mental est quelque chose que vous ne faites que lorsque vous avez les yeux fermés. Cet entraînement doit être utilisé tout le temps, afin que vous puissiez apprendre de bonnes habitudes, essayer de maintenir ces bonnes habitudes, quelle que soit votre activité. Même dans des situations qui semblent très éloignées de la méditation, vous constaterez que vous devez maintenir votre forme correcte.

Il y a un livre sur la technique de natation qui dit que même lorsque vous arrêtez votre pratique, l'important est de maintenir une bonne forme tout le temps. C'est la même chose avec le mental. Ces règles de

Downloaded from https://www.holybooks.com

procédure parlementaire doivent être respectées quoi qu'il arrive. Toute voix qui recommande des choses qui ne mènent pas au vrai bonheur ne devrait pas être autorisée à parler dans la réunion, ne devrait pas être autorisée à avoir une quelconque force, une quelconque influence. Cela doit être votre loi fondamentale. Le simple fait d'articuler cette loi et de l'appliquer encore et encore peut faire une énorme différence dans votre vie.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Organiser votre comité interne

6 février 2011

Durant votre méditation, vous voulez ramener tout l'esprit mental à la respiration. Et parfois c'est facile. Vous êtes d'humeur, tout le monde dans l'esprit mental est d'humeur, et ils sont tous capables de se calmer. Mais d'autres fois, certains membres du comité préfèrent faire autre chose. Ils ont leurs autres agendas, leurs autres envies. Et même s'ils peuvent vous laisser vous concentrer sur la respiration pendant quelques minutes, ils vont essayer de la saboter. Vous devez donc réaliser, comme le dit Ajaan Lee, qu'il y a plus d'un esprit mental dans l'esprit mental. Il y a beaucoup d'esprits mentaux ici, beaucoup d'intentions. C'est un problème au début de la méditation, mais apprendre à voir l'esprit mental comme un comité peut aussi être quelque chose qui vous aide dans la méditation. Cette perception vous aide à vous éloigner de certaines des voix les plus débiles à l'intérieur de vous. Même si elles sont très bruyantes dans l'esprit mental et très insistantes, vous n'avez pas à vous identifier à elles.

Quand vous dites que vous n'êtes pas d'humeur à méditer, quelle partie n'est pas d'humeur ? Quelle partie est d'humeur ? Pourquoi la partie qui est d'humeur est-elle vaincue par l'autre côté ? Eh bien, l'autre côté peut avoir enclenché certaines sensations dans votre corps qui semblent être assez insistantes et assez permanentes. Mais vous pouvez vous en dégager. Dites-vous : ça, c'est une voix dans l'esprit mental, et la sensation est quelque chose de séparé. Il peut y avoir un sentiment d'ennui, un sentiment de manque d'énergie, et la voix paresseuse s'est accrochée à cela. Essayez de les séparer. La sensation physique est une chose; la voix, c'est autre chose. C'est fournir une interprétation, une pirouette. Et tout comme vous devez apprendre à repérer le baratin lorsque vous lisez des journaux et des magazines, vous devez repérer le baratin, l'entourloupe dans votre propre esprit mental, pour reconnaître qu'il s'agit d'une interprétation d'événements avec lesquels vous n'êtes pas obligé d'être d'accord.

Vous voulez également voir quelle partie de l'esprit mental est un peu plus sage. Si l'esprit mental était une seule unité, il faudrait qu'il soit intrinsèquement bon

Downloaded from https://www.holybooks.com

ou intrinsèquement mauvais. S'il était intrinsèquement mauvais, il n'y aurait rien que vous puissiez faire pour méditer. Vous ne pourriez jamais vous faire confiance. S'il était intrinsèquement bon, il n'y aurait pas besoin de méditer. Mais c'est parce que nous avons ce comité que, d'une part, nous devons méditer, mais que, d'autre part, nous sentons que nous ne pouvons pas. La solution consiste à apprendre à renforcer les voix saines à l'intérieur et à apprendre comment compter de plus en plus sur vous-même pour pouvoir le faire.

Souvent, lorsque nous sommes de mauvaise humeur, nous dépendons des autres pour nous sortir de la mauvaise humeur. C'est comme ça dans la société humaine ordinaire. Mais partir en solitaire, passer du temps seul, ici, au monastère, vous demande d'apprendre à vous gérer vous-même, à vous désidentifier de vos mauvaises humeurs et à vous ranger, pour l'instant, du côté de vos bonnes humeurs, de vos plus sages humeurs, vos humeurs les plus brillantes.

Apprenez les astuces des côtés peu brillants. Ce n'est pas qu'ils manquent totalement de compétences, c'est juste que leurs compétences visent la mauvaise chose : un bonheur à courte vue, un plaisir à courte vue. Ils ont leurs trucs et leurs subterfuges pour vous faire voir les choses à leur façon. Vous devez donc aussi apprendre quelques astuces et subterfuges à votre bon côté. Apprenez-lui à être insistant; lui apprendre à être plus stratégique. Cela peut impliquer n'importe quoi, ça peut aller de vous promettre une récompense à la fin de la méditation – si vous restez sur la respiration pendant cette heure, d'accord, vous obtenez une récompense – jusqu'à en faire un jeu : voyons combien de temps vous pouvez rester sur la respiration cette fois-ci.

L'important, c'est que, si vous échouez et vous écartez de la respiration, vous ne vous fâchiez pas. Parce que lorsque vous vous énervez, c'est à ce moment que les voix peu brillantes peuvent intervenir pour profiter de l'occasion, pour commencer à vous réprimander et à vous faire sentir mal, vous éloignant de plus en plus de la pratique. Quand tout va très bien, il faut aussi faire attention. C'est alors que les voix débiles se glissent et vous poussent à être complaisant.

Il doit donc y avoir une partie de l'esprit mental qui prend du recul et regarde ces choses sans être trop rapide pour s'identifier à une voix particulière. Même les voix qui ressemblent parfois à la police du Dhamma venant vous réprimander parce que vous n'êtes pas un bon méditant : ce sont vos pollueurs, vous savez, à moins que vous ne puissiez les convertir au point

Downloaded from https://www.holybooks.com

où elles remarquent simplement : « Bon, là, tu es sorti du chemin, avançons un petit peu et reprenons le chemin. » Une fois sur le chemin, vous n'avez pas besoin d'ajouter d'autres commentaires. Restez dessus et essayez d'être plus prudent la prochaine fois – comme le policier qui ne vous donne pas de contravention mais vous donne simplement un avertissement et vous laisse reprendre votre chemin.

Vous constaterez que cela concerne différents membres du comité au fil de la journée. Les types de conversations que vous avez avec vous-même, les types de choses qu'ils se disent entre eux, sont importants – et c'est une partie essentielle de la pratique d'apprendre à surveiller ces voix tout le temps. Si certains schémas de conversation s'établissent pendant la journée, vous constaterez qu'ils refont surface pendant la méditation. S'ils ne sont pas brillants, ils vont causer des problèmes dans votre méditation. Vous devez donc surveiller tout le temps ce bavardage constant du comité. Essayez de faire avancer le comité dans la bonne direction.

C'est une très grande partie de la méditation. Nous aimons penser que la méditation consiste essentiellement à rendre l'esprit mental vraiment immobile, très calme, et faire en sorte que rien ne soit dit par qui que ce soit dans l'esprit mental. Et il y a des étapes dans la méditation où les choses *sont effectivement* très, très calmes. Mais vous n'y arrivez pas simplement en écrasant toute conversation. Vous devez d'abord apprendre à mener et tenir des conversations plus habiles à l'intérieur. Les choses sur lesquelles vous vous concentrez, le genre de commentaire que vous faites sur ces choses : vous devez garder un œil là-dessus, les avoir à l'œil. Lorsque vous voyez qu'une voix peu brillante prend le dessus, vous devez apprendre à vous en sortir de sorte de ne pas vous identifier à elle. Comme l'a dit le Bouddha : Toutes les fabrications ne sont pas le soi. Cela inclut cette fabrication verbale dans l'esprit mental. C'est du non-soi.

Pour le moment, vous souhaitez utiliser ce principe de manière sélective. Continuez à vous ranger du côté des voix brillantes, identifiez-vous à elles quand elles sont utiles. Quant à tout ce qui n'est pas brillant, apprenez à vous en dégager. C'est comme ces moments où vous êtes dans un rêve et que vous commencez à réaliser qu'il y a vraiment quelque chose qui ne va pas avec ce rêve – au point où vous réalisez finalement que c'est un rêve; c'est ça, ce qui ne va pas avec ce rêve. Ensuite, vous vous réveillez. Et c'est la même chose avec les différentes voix dans

Downloaded from https://www.holybooks.com

l'esprit mental. Vous pouvez vous réveiller d'elles. Apprenez simplement à réaliser quand il y a quelque chose qui ne va pas avec la voix, que ce soit dans son ton ou dans ce qu'elle a à dire, ou dans l'effet qu'elle a sur l'esprit mental si vous prenez cette identité. Vous apprenez à remettre en question le besoin, à remettre en question le désir que vous avez d'avoir cette identité. Nous avons appris d'assez peu brillantes identités au fil du temps. Mais nous en avons aussi quelques unes de brillantes. Sinon, nous ne serions pas là. Il s'agit simplement d'apprendre à renforcer celles qui sont brillantes, de ne pas se leurrer en retombant dans les anciens rôles, les rôles peu brillants que vous avez joués dans le passé.

Alors tenez-le pour acquis : il y aura pas mal de bavardages pendant la méditation, et ne le considérez pas simplement comme une nuisance. Ça joue son rôle et vous devez apprendre à mener la conversation de manière habile, à tenir la réunion de manière à ce que les forces peu brillantes ne prennent pas le dessus. Lorsque vous le pouvez, vous essayez de les convertir. Parce qu'après tout, toutes les voix ici ne sont que l'expression d'un désir pour le bonheur et des idées sur la façon dont ce bonheur peut être obtenu. Lorsque vous pourrez convertir différentes voix à l'idée que c'est vraiment par là que vous voulez regarder, que c'est vraiment ce que vous voulez effectivement faire pour trouver le bonheur, vous aurez rendu les choses beaucoup plus faciles.

Alors apprenez à utiliser ce comité à vos fins au lieu d'être ennuyé ou submergé par lui – le « vous » étant ici, comme Ajaan Mun l'a dit un jour, la détermination de ne pas retourner à la souffrance. Essayez de doter cette détermination de ses armes de discernement et de pleine conscience, afin de pouvoir développer toutes les autres qualités du sentier qui vous sont nécessaires pour faire de cette détermination une réalité.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Les voix peu judicieuses

13 janvier 2006

Développer un sentiment d'aisance dans la méditation est important. Avoir votre place à l'intérieur du corps où vous vous sentez à l'aise, où la respiration est gratifiante, se sentir bien à l'inspir, se sentir bien à l'expir, c'est un allié important dans la pratique. Parce que lorsque vous vous asseyez et que vous regardez votre esprit mental, vous verrez souvent des choses que vous n'aimez pas. Parfois, ce sont des souvenirs du passé, des choses que vous avez faites dans le passé et que vous auriez aimé ne pas avoir faites, ou des choses que vous n'avez pas faites et que vous auriez aimé pouvoir faire. Parfois, ce sont des envies du moment présent, des choses que vous aimeriez faire mais que vous ne vous sentez pas bien de faire. Vous les voyez là dans l'esprit mental. Si vous comptez les affronter, vous devez les affronter dans une position où vous ne vous sentiez pas menacé par elles, où vous ne vous sentiez pas accablé par elles. Pour cette raison, vous avez besoin de cet endroit où il fait bon rester ici. Travaillez donc à le développer.

Le Bouddha parle de la concentration comme d'une force. Et les images qu'il utilise pour illustrer la concentration tournent généralement autour de la nourriture pour une part et de l'eau d'autre part. La concentration est la nourriture et l'eau de l'esprit mental. C'est ce qui vous donne de la nourriture, du rafraîchissement, de la force. Sans cet apport de nourriture et d'eau, la méditation devient très sèche. Parce que lorsque vous commencez à être conscient de vos sentiments, conscient de vos pensées et de vos émotions, comme je l'ai dit, vous commencez à voir des choses que vous n'aimez pas. Certains d'entre nous essaient de les chasser de l'esprit mental, et ce faisant, nous pouvons créer une petite zone de l'esprit mental où tout est repoussé. Et bien sûr, ces choses finiront par revenir. Elles ne peuvent pas rester là.

Donc, pour les gérer intelligemment, vous devez vous sentir bien ici même et maintenant. Ensuite, vous pouvez commencer à les regarder et réaliser que ce dont vous êtes responsable en ce moment n'est pas ce que vous avez fait dans le passé, mais les choix que vous faites dans le moment présent.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Beaucoup d'idées viennent à l'esprit mental. C'est comme un comité qui discute d'idées : « Et si on faisait ça ? Eh bien, que diriez-vous de faire ça ? » Vous avez entendu parler de personnes à personnalités multiples, des cas vraiment extrêmes où elles deviennent schizoïdes et où les personnalités multiples refusent de se reconnaître. C'est malsain. Pour la plupart d'entre nous, cependant, il y a un dialogue dans l'esprit mental, et c'est sain qu'il y en ait. Ce qui est encore plus sain, c'est quand les voix brillantes peuvent l'emporter. C'est là que vous pouvez faire une différence positive dans votre vie. Il est donc important que vous compreniez ce qui se passe dans votre esprit mental et comment vous pouvez y faire face.

Les enseignements du Bouddha sont principalement célèbres pour deux choses. L'une est son accent sur la souffrance et la fin de la souffrance. Et puis il y a l'enseignement sur le *kamma*[15]. Certaines personnes ont du mal à voir le lien entre les deux, mais pour le Bouddha, ces deux choses étaient très fortement liées. Rappelez-vous l'histoire de la nuit de son réveil. Sa première connaissance a été de se souvenir de ses vies passées. La deuxième connaissance était de voir qu'il n'était pas la seule personne avec des vies antérieures. Chacune des personnes dans le monde meurt et renaît encore et encore et encore, et elles renaissent en fonction de leurs actions, qui sont des intentions. Ces actions sont façonnées par leurs opinions sur ce qui est brillant, valable, et ce qui ne l'est pas, ce que leurs actions peuvent faire, ce que leurs actions ne peuvent pas faire.

Ensuite, il s'est servi de cette compréhension des points de vue et des intentions pour examiner ses propres points de vue et intentions dans le moment présent. Et c'est là qu'il a pu analyser le problème de la souffrance telle qu'elle était causée dans le moment présent. C'était la troisième connaissance, quand sa connaissance du kamma a été capable d'arrêter de causer la souffrance et de lui apporter l'éveil, de l'amener au stade de l'immortel.

Donc l'enseignement qu'il a donné après son éveil tourne autour de ces questions, ces questions sur quel est le pouvoir de l'action humaine pour qu'elle cause de la souffrance ? Quelle est le pouvoir de l'action humaine de mettre fin à la souffrance ? Et une grande partie de ce pouvoir exige que vous compreniez l'action et les résultats de vos actions.

En gros, cela revient à ceci : comme il l'a dit, l'essence de son éveil était un principe de causalité. Cela semble abstrait. Mais c'est très pertinent face à ce qui se passe dans votre esprit mental en ce moment. Votre

[15] https://www.budsas.org/ebud/whatbudbeliev/87.htm = karma

Downloaded from https://www.holybooks.com

expérience du moment présent est composée de trois choses : les résultats des intentions passées, vos intentions actuelles et les résultats de vos intentions actuelles. Cela dit, pour ce qui est des choses qui viennent du passé, vous n'en avez aucun contrôle. Elles vont se manifester, mais vous pouvez contrôler la façon dont vous y réagissez et les façonner dans le moment présent. Et cela va faire une énorme différence quant à la taille de la souffrance que vous éprouverez, disons, de mauvaises actions passées.

La première chose requise est que vous développiez beaucoup de bonne volonté à la fois envers vous-même, envers les personnes que vous avez pu blesser dans le passé, puis envers toutes les personnes, tous les êtres. Cela aide à ouvrir votre esprit mental, à vous sortir du cocon de votre propre souffrance. C'était l'un des messages importants de cette deuxième connaissance que le Bouddha a acquise. Son esprit mental s'est ouvert aux souffrances de tous les êtres pour voir que nous sommes tous dans le même bateau.

Lorsque vous pouvez maintenir cette perspective plus large, vous voulez réaliser que ce qui n'est pas brillant dans votre esprit mental ne vous est pas propre. Tout le monde a fait des choses moches de temps à autres pendant longtemps. Cela élargit votre compassion. Vous apprenez à être compatissant envers vous-même; vous apprenez à avoir de la compassion pour les autres êtres. Et cela, dit le Bouddha, aide à soulager beaucoup de souffrance, car l'impact des mauvaises actions passées sur votre esprit mental à ce moment-là est beaucoup moins important. La compassion est donc une partie importante de la pratique, non seulement pour soulager les souffrances du passé, mais aussi pour vous empêcher de créer de nouvelles souffrances maintenant et dans le futur.

Parce que quand vous regardez comment fonctionne le monde, qu'est-ce qui dure ? Ce qui dure, ce sont les résultats de vos actions. Ils s'enregistrent en tant que douleur et plaisir. Et les actions qui créent de la douleur sont un fardeau énorme et inutile, à la fois pour vous-même et pour les autres. Vous regardez le monde autour de vous et vous voyez tant de souffrances inutiles. Cela n'a pas à être ainsi, cela ne sert à rien du tout, pourtant cela se produit encore et encore et encore.

Je me souviens avoir vu mon père mourir. Il a traversé une longue maladie à la fin de sa vie. C'était débilitant non seulement physiquement mais aussi mentalement. Vers la fin, il a commencé à souffrir de démence. Je n'arrêtais pas de réfléchir : à quoi cela sert-il ? Cela ne sert à rien du tout. Mais c'est là, et il y en a tellement dans le monde, alors pourquoi voudrions-nous

Downloaded from https://www.holybooks.com

créer plus de souffrances inutiles ? Il y en a déjà plus qu'assez.

Alors, par où commencer ? Vous devez commencer ici et maintenant, examiner vos intentions et apprendre à choisir parmi tout ce qui vous vient à l'esprit mental, parmi tout ce que le comité doit recommander, quelle est la chose la plus brillante à faire. Lorsque vous commencez à comprendre les choses de cette manière, que vous avez le choix dans le moment présent de continuer avec les mauvaises habitudes que vous avez eues dans le passé, c'est là que vous faites vraiment une rupture nette avec le passé.

Nous avons ce potentiel de liberté dans le moment présent, mais nous n'en profitons pas. C'est la grande tragédie de la vie humaine. Parfois, nous regardons notre passé et nous disons que nous aimerions faire une rupture nette. Et où la faire ? Vous la faites ici même, à chaque instant vous choisissez de faire la chose la plus brillante à laquelle vous pouvez penser, la chose qui cause le moins de mal, le moins de souffrance, qui mène au plus grand bénéfice. Chaque fois que vous faites ce choix, vous exercez votre liberté, et plus vous exercez votre liberté, plus elle grandit. Et le Bouddha dit que lorsque vous l'exercez pleinement, cela conduit finalement à une libération totale de la souffrance. Il y a ce potentiel.

Ainsi, tout le but du chemin est de vous renforcer afin que vous puissiez tirer le meilleur parti de votre potentiel.

Conviction dans le principe du kamma : C'est une force car cela souligne l'importance de chaque décision. Parfois, il y aura un membre du comité qui dira : « D'accord, vous pouvez faire un choix brillant maintenant, mais dans cinq minutes vous allez revenir aux anciennes méthodes, alors pourquoi s'embêter maintenant ? » N'écoutez pas cette voix. C'est destructeur. Dites-vous simplement : « Eh bien, je me fiche de ce qui se passera d'ici cinq minutes. En ce moment, je vais faire la chose brillante. Lorsque cinq minutes se seront écoulées, nous pourrons décider de ce qu'il faut faire. Mais maintenant je vais faire le meilleur choix parce que c'est important. » Vous pourriez vous asseoir et réfléchir à la façon dont le soleil va devenir une nova un jour, et tout dans le monde va brûler en cendres, et cela rendrait vos actions et vos choix vraiment minuscules. Eh bien, ne pensez pas de cette façon. C'est votre vie que vous façonnez, c'est votre expérience de plaisir ou de douleur, et le plaisir et la douleur des

Downloaded from https://www.holybooks.com

gens qui vous entourent immédiatement, et vous pouvez faire une différence ici même, dans l'instant. C'est ce que la conviction dans le kamma vous enseigne : que vous pouvez faire la différence. Et que ce que vous choisissez de faire maintenant est vraiment important.

Et puis vous vous en tenez à cette conviction, c'est la persévérance. C'est une autre force. Vous apprenez à être attentif afin de garder ce point de vue à l'esprit, continuez à vous rappeler : d'accord, faites la chose brillante maintenant. Si vous avez glissé dans le passé, ne vous inquiétez pas. C'est le passé. Maintenant que vous avez le moment présent, vous avez une chance pour quelque chose de nouveau. Cette pleine conscience est une autre force. Lorsque vous continuez cela, vous commencez à trouver la force de la concentration, là où il y a un sentiment d'aisance, un sentiment de bien-être. Ensuite, l'un des résultats de faire des choix brillants est que cela rend également les choix brillants plus faciles à faire. Vous venez d'une position de force, vous venez d'une position non pas de pauvreté, mais de richesse. Vous avez cette nourriture et cette eau pour le mental. Et en fin de compte, cela conduit à la force du discernement, lorsque vous commencez à voir à travers toutes les motivations qui vous amèneraient à faire des choses peu brillantes. Vous réalisez que vous n'avez pas du tout à vous identifier à elles. Qu'elles n'ont pas besoin d'avoir de pouvoir sur vous.

Ce sont donc les forces dont vous avez besoin sur le chemin. Au fur et à mesure que vous les développez, vous n'avez pas à vous contenter de seulement écouter le récit de la vie du Bouddha, vous pouvez également commencer à rendre le récit de l'éveil réel dans votre vie. L'astuce consiste à vous réunir tous sur le même bateau. En d'autres termes, mettez-vous dans une position où vous pouvez regarder toutes les différentes voix dans votre tête et commencer à faire le tri : « Lesquelles est-ce que je veux commencer à écouter, lesquelles est-ce que je ne veux pas écouter ? »

Et vous ne le faites pas par peur, pas par répression, quand vous dites : « Non, je ne veux pas écouter cette voix. » Vous ne niez pas qu'elle soit là. Vous ne la poussez pas dans un coin où elle se transforme en La Chose qui lance ses tentacules sous le plancher et les fait remonter à travers les fissures pour vous étrangler. Vous reconnaissez simplement, d'accord, il y a des intentions peu brillantes dans l'esprit mental, mais vous n'êtes pas obligé de les suivre. Parce que vous avez la liberté de choix.

Downloaded from https://www.holybooks.com

C'est de cela qu'il s'agit dans les enseignements du Bouddha sur le kamma. C'est de cela qu'il s'agit dans ses enseignements sur la souffrance. Assemblez-les : nous avons la capacité de créer de la souffrance pour nous-mêmes, mais nous avons également la capacité de mettre fin à la souffrance ici et maintenant. Tirez donc le meilleur parti des découvertes du Bouddha et voyez quelles bonnes choses elles vous amènent à découvrir dans votre propre esprit mental.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le Kamma du Soi & du Non-Soi

21 mai 2005

L'une des questions que le Bouddha amène les moines à se poser tous les jours, et c'est une question utile que tout le monde se pose : « Les jours et les nuits passent, passent, qu'est-ce que je fais en ce moment ? » Le but de la question est de vous rappeler l'importance de vos actions et la nature éphémère de tout le reste. Combien de temps encore allez-vous avoir le temps de faire les choses que vous voulez faire? Et quelles *sont* les choses que vous voulez accomplir ? Le Bouddha dit que le vrai bonheur est possible. Travaillez-vous vers cela ou travaillez-vous à vous en éloigner ? Et faites-vous ce que vous pouvez à cette fin ou perdez-vous simplement votre temps ? Le Bouddha était le genre de personne qui ne perdait jamais de temps. Une fois qu'il s'est fixé comme objectif de s'éveiller, de trouver la réponse à la question de savoir s'il existe un vrai bonheur, un bonheur qui ne dépend pas des conditions, il a concentré tous ses efforts dans cette direction. C'était la question à laquelle il accordait la plus haute priorité dans sa vie.

Après s'être éveillé, c'est la question qu'il a également amené ses partisans à placer comme la priorité absolue dans leur vie. Il a défini la sagesse comme une chose qui commence par la question : « Que vais-je faire qui soit pour mon bien-être et mon bonheur à long terme ? » Cette question met l'accent sur plusieurs choses. Premièrement, le pouvoir de vos actions pour faire la différence. Et, deuxièmement, la question : Voulez-vous le bonheur à court terme ou le bonheur à long terme ? Le bonheur à court terme est tout autour de vous, mais cela en vaut-il la peine ? Tout ce que vous gagnerez dans la vie passe par l'effort, par vos actions. Et donc vous voulez examiner vos actions. Obtiennent-elles ou non de bons résultats ? Et que pouvez-vous faire pour obtenir de meilleurs résultats ? Vous pouvez apprendre de vos erreurs passées, décider de ne plus les refaire.

Mais c'est aussi bien d'avoir une image de ce qui est possible. Certaines personnes se plaignent qu'il n'y a pas beaucoup de place pour l'imagination dans la méditation.

Downloaded from https://www.holybooks.com

En fait, le Bouddha vous demande d'imaginer beaucoup de choses, d'ouvrir votre imagination à la possibilité qu'il puisse y avoir une fin à la souffrance et que c'est quelque chose que vous pouvez atteindre par vos propres efforts. Pouvez-vous imaginer ça? Essayez de comprendre cette idée et réfléchissez à ce que cela signifie pour votre vie. Ensuite, examinez tout ce que vous faites. Regardez vos expériences pour voir exactement à quel point vous êtes responsable de ce qui se passe.

Comme l'a souligné le Bouddha, il y a deux sources pour ce que vous vivez en ce moment même. L'une concerne les actions passées et l'autre les actions présentes. Vous ne pouvez pas faire grand-chose contre les actions passées, mais vous pouvez faire beaucoup avec les actions présentes. C'est pourquoi il vous fait vous demander : Qu'est-ce que je fais en ce moment ? C'est pour cette raison qu'il vous fait continuer de vous poser cette question tous les jours.

Vous pourriez être surpris que la question contienne le « je ». Après tout, le Bouddha a enseigné qu'il n'y a pas de soi, n'est-ce pas ? Eh bien, il n'a jamais enseigné cela. Il n'y a aucun endroit dans le Canon Pali où vous pouvez le trouver approuvant la déclaration, « Il n'y a pas de soi. » Ce qu'il décrit est un processus de fabrication du « je » et de fabrication du « mien ». La fabrication du soi est quelque chose que nous faisons. Ce sont les actions que vous faites ici dans le moment présent. Vous prenez les potentiels qui découlent de vos actions passées et vous les transformez en une expérience réelle, factuelle, et une partie de cela comprend généralement la création de votre sens de qui vous êtes, soit en tant que créateur d'une expérience, soit en tant que consommateur de l'expérience.

Mais le « je » est quelque chose que vous faites. Le « moi » est quelque chose que vous faites. Le « mien » est quelque chose que vous faites. Dans certains cas, ce sont des concepts utiles. Il est bon de connaître la différence entre votre portefeuille et celui de quelqu'un d'autre, entre vos biens et leurs biens, entre votre corps et leur corps, entre vos actions et leurs actions. Si vous n'avez pas une idée claire de cela, vous allez avoir beaucoup d'ennuis.

Mais cela va plus loin que cela. Vous devez avoir le sens de votre propre responsabilité et de ce que vous faites ici même, maintenant. Vous êtes celui qui a l'intention de vos actions. Vous ne pouvez pas compter sur quelqu'un d'autre pour le faire à votre place. Si vous n'êtes pas brillant dans la façon dont vous réagissez à vos expériences, c'est vous qui allez devoir apprendre à être plus habile. Donc avoir une bonne image de soi dans des domaines comme celui-ci

Downloaded from https://www.holybooks.com

est quelque chose de nécessaire. C'est ainsi que vous fonctionnez et que vous progressez le long du chemin. Vous regardez une expérience et vous vous demandez : Qu'est-ce que je suis en train de faire pour aggraver cette expérience ? Parfois, vous constaterez qu'il y a de la cupidité impliquée, parfois de l'aversion, parfois de l'illusion. Qui est responsable de ces choses ? Vous ne pouvez pas blâmer vos parents, vous ne pouvez pas blâmer la société, parce que si vous le faites, vous n'irez nulle part. Si vous regardez ce que vous faites en termes de cupidité, de colère et d'illusion en ce moment même, alors vous pouvez faire une différence. Vous pouvez faire les choses différemment.

C'est donc dans des domaines comme celui-ci qu'un bon sens de soi est nécessaire. C'est brillant; ça donne des résultats. Parce qu'après tout, votre sens de soi est une stratégie pour le bonheur. Et le Bouddha vous demande d'en faire une stratégie pour le bonheur à long terme. C'est ce que nous entendons par un sens sain de soi, le genre de personne qui sacrifie le bonheur à court terme pour le bonheur à long terme, lorsque vous êtes responsable de vos actions et développez la maîtrise, la compétence.

Cependant, il y a des domaines où avoir un sens de soi est en fait contre-productif. C'est à cela que sert l'enseignement du non-soi, pour montrer et faire ressortir ce que sont ces domaines. Si le Bouddha avait dit qu'il n'y a pas de soi, eh bien, cela aurait été une perte de temps. Il aurait été empêtré dans toutes sortes d'arguments. Si vous affirmez qu'il n'y a pas de soi, alors immédiatement la question est : « Qu'entendez-vous par soi ? Définissez vos termes. » Et ça, c'est le départ d'une longue discussion, d'une longue controverse compliquée qui ne mène finalement nulle part. Le Bouddha a dit un jour si vous essayez de prendre position sur cette question en vous plaçant des deux points de vue, « Y a-t-il un moi ? Existe-t-il un non-soi ? », vous finissez par vous ranger du côté de formes extrêmes d'une vision erronée, parce que vous supposez que toute l'idée d'un soi est une chose. Soit vous l'avez, soit vous ne l'avez pas, bon gré mal gré. Et lorsque le Bouddha dit que les choses que nous prétendons être le soi sont instables et stressantes, vous pourriez dire : « Eh bien, je suis satisfait de ces choses parce que c'est tout bonnement le genre de soi que j'ai. Je ne peux pas trouver de meilleur soi que ça. » Et la discussion s'arrête là. C'est-à-dire nulle part.

Mais si vous considérez le soi comme quelque chose que vous faites, alors il y a une logique immédiate : vous faites des choses pour l'amour du bonheur. Il y a des cas où le sens de soi contribue vraiment, effectivement à votre

Downloaded from https://www.holybooks.com

bonheur, auquel cas c'est une stratégie brillante. Il y a d'autres moments où cela cause du stress et de la souffrance, auquel cas c'est une stratégie peu brillante. Il va à l'encontre de son propre but, de toute sa raison d'être, de toute la raison pour laquelle vous l'avez fait. Quand vous voyez cela, vous pouvez arrêter de le faire. C'est tout le sens et l'intérêt de l'enseignement.

Donc, une fois que vous avez développé un bon et solide ensemble de compétences sur la façon d'être conscient, sur la façon d'amener l'esprit mental à un bon état de concentration, vous avez poussé le sens de soi et sa quête d'un bon bonheur à long terme à peu près aussi loin que ce sens peut aller. Mais la quête du bonheur ne s'arrête pas là. Cela va plus loin. À ce stade, vous abandonnez votre sens de soi, l'activité d'individualisation, parce que cela va vous gêner. C'est là que le Bouddha nous enseigne à considérer toutes les choses fabriquées comme inconstantes, stressantes et non-soi. En particulier, l'état de concentration sur lequel vous avez travaillé : une fois qu'il est bon et solide, vous pouvez voir : « Où y a-t-il une perturbation ici ? Que suis-je en train de faire ? » Et une partie de la perturbation va être un sens du « moi » ou du « je ». Et c'est là qu'il est utile de laisser tomber ces activités.

De quoi est fait ce « moi », de quoi est fait ce « je » ? De cinq types de choses, les cinq agrégats. Le Bouddha ne dit jamais que les agrégats sont ce que vous êtes. Il dit que ce sont les matières premières que vous utilisez pour créer votre sens de soi. Vous prenez le potentiel de la forme, le potentiel du sentiment, de la perception, de la fabrication et de la conscience, qui proviennent tous d'actions passées, et vous rendez cela réel, factuel. Et puis vous vous identifiez à cela. Mais votre identité peut changer à chaque instant qui passe, d'un instant à l'autre. Parfois, vous vous concentrez sur les sentiments, parfois sur les perceptions, parfois sur le corps, vous voyant soit comme identique à ces choses, soit comme possédant ces choses, soit comme à l'intérieur d'elles, ou comme ayant ces choses en vous. Ainsi, même un sentiment de soi infini ou interconnecté qui a un petit corps de sentiment ou de conscience ou quoi que ce soit à l'intérieur : le Bouddha dit d'en lâcher prise aussi. Ce genre de soi est également peu brillant à ce stade.

Cet enseignement va à contre-courant parce que le thème constant au fond de votre esprit mental est toujours : que dois-je faire ensuite, que dois-je faire ensuite ? Et quand on vous dit d'arrêter de faire la fabrication du soi, qui va s'occuper de la boutique ? Qui va s'occuper des choses ? Eh bien, vous regardez

Downloaded from https://www.holybooks.com

ce qu'est ce dont il faut s'occuper et vous vous rendez compte que : cela n'en vaut pas la peine. Et les activités que vous essayez de faire pour consolider les situations dont vous sentez que vous avez besoin pour le bonheur, elles aussi causent également du stress. C'est alors que vous pouvez voir qu'elles sont contre-productives, c'est à ce moment-là que vous pouvez les abandonner.

Cela demande beaucoup d'habileté de regard et d'observation, beaucoup d'habileté dans l'attention, la concentration - tous les facteurs du chemin. Mais quand vous êtes vraiment honnête avec vous-même (et c'est la première condition préalable du chemin; il y a bien longtemps, au tout début, le Bouddha a dit : « Donnez-moi quelqu'un d'honnête et j'enseignerai le Dhamma à cette personne »), que vous regardez honnêtement ce que vous faites et quels en sont les résultats, le moment devra arriver où vous réaliserez que vous en avez assez. Que vous devez arrêter. Et quand vous avez assez de bon sens pour voir comment vous pouvez arrêter, et même abandonner l'intention d'arrêter, c'est alors que vous découvrez qu'il y a un plus grand bonheur que vous avez masqué avec tous vos arrangements frénétiques, toute cette frénétique fabrication du « je » et du « mien ». C'est pour ça que cela vaut la peine de lâcher prise.

C'est pourquoi l'enseignement du non-soi est utile. Il fait partie de cette stratégie pour le bien-être et le bonheur à long terme.

Et donc, nous avons cette promesse du Bouddha que lorsque vous lâcherez finalement ces choses, après les avoir développées, vous ne serez pas laissé à la dérive. En fait, comme Ajaan Suwat l'a dit un jour, vous trouvez le bonheur ultime, et quand il y a le bonheur ultime, vous vous fichez de savoir qui est celui qui en fait l'expérience. La question ne vous viendra pas à l'esprit. Le bonheur lui-même suffira. Et il ne changera pas, il sera toujours là – même si le mot « toujours » n'est pas tout à fait approprié parce que vous êtes en dehors de l'espace et du temps à ce moment-là, mais avec un fort sentiment d'immédiateté, instantanéité. Nous ne vous envoyons pas dans une galaxie lointaine. Mais il n'y a même pas de sens de « ici » ou « là ». Il n'y a absolument aucun sens d'emplacement, mais il y a le bonheur.

C'est la promesse du Bouddha – et c'est aussi le défi qu'il vous lance. Que faites-vous en ce moment précis ? Est-ce que cela oeuvre à ce bonheur ou non ? Parce que ce bonheur est ce qui rend tout valable. Si vous pouvez trouver ce bonheur au cours de votre vie, alors le récit de votre vie a un vrai sens, un vrai sentiment d'accomplissement. Vous avez

Downloaded from https://www.holybooks.com

fait la chose qui en valait le plus la peine. Êtes-vous prêt pour cela ? Les jours et les nuits défilent, défilent. Que faites-vous ? Gardez cette question à l'esprit et gardez à l'esprit le contexte de cette question. Trouvez votre meilleure réponse à travers ce que vous faites, dites et pensez maintenant, maintenant, maintenant. Vous n'avez pas à en faire la publicité à qui que ce soit, vous n'avez pas à le dire à qui que ce soit d'autre, parce que quand vous le faites vraiment bien, personne d'autre n'a à le savoir. C'est bon à ce point-là.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le besoin d'immobilité

12 avril 2005

L'un des enseignements célèbres d'Ajaan Dune,[16] qui était l'un des étudiants d'Ajaan Mun, est sa définition des quatre nobles vérités. La cause de la souffrance, dit-il, est le fait d'envoyer l'esprit mental vers l'extérieur, l'envoi de votre attention vers l'extérieur, l'envoi de votre conscience à l'extérieur, et la souffrance est ce qui en résulte. Le chemin, dit-il, c'est que l'esprit mental regarde l'esprit mental, que l'esprit mental voie l'esprit mental. Et la fin de la souffrance est ce qui en résulte. C'est donc le mouvement qui nous fait souffrir, et le simple fait que l'esprit mental reste immobile axé pile sur l'esprit mental, c'est le chemin.

Alors, où est le discernement dans cette immobilité ? C'est en voyant les mouvements et en les laissant s'arrêter. Ajaan Mun lui-même a dit un jour qu'un état d'absence totale de mouvement est la fin de la souffrance - la fin du monde, de ce monde normal de notre expérience. Ajaan Dune parle de la même chose, et le Bouddha parle de la même chose : il n'y a pas de mouvement dans l'esprit éveillé.

Mais si nous regardons nos propres esprits mentaux, nous voyons qu'ils se déplacent partout. Ce que nous faisons pendant que nous pratiquons, c'est apprendre à obtenir un point de vue où nous pouvons être de plus en plus immobiles, ou du moins une partie de notre conscience peut être immobile, afin qu'elle puisse voir les mouvements des autres parties. Plus vous êtes immobile, plus vous pouvez les voir, du tout début à la toute fin : voyez ce qui les déclenche, voyez comment ils continuent et voyez à quoi ils mènent, à quoi ils aboutissent.

C'est le discernement que nous recherchons. Parce que dès que vous voyez toute l'image, l'ensemble du panorama, toute la trajectoire, vous voyez la souffrance qui vient de ces mouvements dans l'esprit, et vous voyez aussi que vous y êtes impliqué, qu'il y a un élément d'intention qui était un choix . Vous pourriez suivre ce mouvement ou vous pourriez choisir de ne pas le faire. Mais si cela doit causer de la souffrance, pourquoi choisir de suivre le mouvement ? C'est la nature de la perspicacité. Une fois que vous voyez cela, vous le laissez tomber.

[16] https://www.accesstoinsight.org/lib/thai/index.html - Voir un bref résumé de sa vie sur ce lien [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Vous pouvez considérer la pratique comme un processus consistant à devenir progressivement de plus en plus immobile pendant de plus longues périodes, puis à utiliser cette immobilité pour voir des mouvements de plus en plus raffinés. Si vous vous déplacez beaucoup, vous ne pouvez pas savoir quand quelque chose d'autre bouge. Les choses qui vous paraissent parfaitement immobiles peuvent ne pas l'être réellement. C'est comme se tenir sous la mangeoire à colibris là-bas. Les colibris tournent en rond tout le temps. Et si vous vous contentez de rester là et de vous déplacer très lentement, au bout d'un moment, ils supposent que vous êtes un gros rocher, ou une grosse chose solide qui ne bouge pas du tout, parce qu'ils se déplacent beaucoup plus vite. Ce n'est que lorsque vous faites un mouvement brusque qu'ils réalisent que vous êtes là, que vous êtes une menace, et qu'ils s'envolent.

C'est pourquoi il est si important que l'esprit soit aussi immobile que possible : parce que plus il est immobile, plus vous pouvez voir.

Il y a des gens qui ont l'esprit mental très calme, mais qui se contentent de s'enrouler, se pelotonne dans ce calme, cette immobilité et ne l'utilisent à aucune fin. Mais ce n'est pas ce que le Bouddha a enseigné. Ce que vous voulez, c'est parvenir à obtenir l'esprit mental immobile et être conscient de tout autour. C'est pourquoi Ajaan Lee, lorsqu'il définit la vigilance, en parle comme un va-et-vient dans les deux sens. Vous regardez, disons, votre respiration, puis vous vous retournez et regardez l'esprit mental. Vous êtes attentif aux deux pour voir comment ils sont connectés — et pour être conscient de tout mouvement par lequel l'esprit mental s'éloigne.

C'est ce genre de vigilance générale que vous voulez, parce que souvent, lorsque l'esprit mental devient vraiment, vraiment immobile, rien ne semble se passer dans l'esprit mental. Mais il y a quand même une sorte de commentaire, juste un commentaire qui dit « espace, espace », ou « savoir, savoir », « rien, rien ». C'est aussi un mouvement de l'esprit mental. Vous devez vous retourner et regarder cela et reconnaître : « Oh, il y a ce mouvement ici. » Tout le reste semblait être immobile, vous pensiez que tout était agréable et immobile, mais il se passe toujours cela. Le discernement consiste à voir les deux côtés : voir tous les mouvements de pensée, de sentiment ou de perception qui se produisent, ainsi que la partie de l'esprit mental qui semble bourdonner avec eux, ou les suivre, les commenter. Vous pouvez voir le premier type de chose apparaître et

Downloaded from https://www.holybooks.com

disparaître, et c'est un élément important de la perspicacité, mais l'autre élément consiste à voir la partie qui commente tout cela.

Une fois, il y a eu une personne de Singapour qui écrivit une lettre à Ajaan Fuang décrivant sa pratique, qui consistait à tout voir sous l'angle des trois caractéristiques. Quand il était au travail, quand il regardait la télé, il se disait simplement continuellement à lui-même : c'est impermanent, stressant, non-soi, quoi que ce soit. Et le conseil que lui donna Ajaan Fuang fut de se retourner et de voir qui faisait le commentaire, parce que, dit-il, le problème est là. Ce n'est pas dans l'inconstance des émissions de télévision ou le stress de votre travail, c'est l'inconstance de ce commentateur. Parce qu'une fois que le commentateur porte un jugement sur quelque chose, alors certaines intentions surgissent. Et les intentions sont ce qui fait que tout continue. Jusqu'à ce que vous voyiez cela, il n'y a pas de véritable lâcher-prise. Votre lâcher-prise n'est pas total. Ce n'est que lorsque le lâcher-prise est total que vous vous ouvrez à quelque chose de totalement différent qui n'a pas de mouvements. Parce que ce sont les mouvements de l'esprit mental qui maintiennent en place tout le processus.

C'est un peu comme un tisserand. Il continue de tisser votre expérience de l'espace et du temps, et il peut le tisser d'un désir insatiable, et il peut le tisser avec des perceptions, des sentiments et toutes ces autres choses. Mais cet élément d'intention et d'attention : c'est ce qui fait que tout continue. Et jusqu'à ce que vous puissiez voir ces choses bouger, rien ne se dissout vraiment. Mais une fois que votre immobilité est suffisamment immobile et que votre conscience est suffisamment complète consciente de tout alentour au point que vous captiez même le moindre mouvement n'importe où dans l'esprit mental, c'est alors que les choses s'ouvrent.

Ainsi, la pratique de l'immobilité n'est pas simplement quelque chose que vous faites en attendant que le discernement vienne plus tard. Il y aura des choses que vous discernerez. Parfois, c'est un peu décourageant. Vous essayez d'immobiliser le mental ne serait-ce qu'un petit peu, et vous remarquez qu'il y a tout ce mouvement en cours. Eh bien, c'est ça le discernement : voir le mouvement. Le discernement devient plus complet, cependant, quand vous pouvez voir le mouvement du début à la fin, au point où vous dites : ce mouvement particulier, je ne veux pas m'y impliquer. Et quand on ne s'y implique pas, ça tombe. Alors tout semble absolument immobile. Mais plus vous restez longtemps dans l'immobilité, plus vous voyez des choses subtiles que vous ne voyiez pas auparavant. Et alors c'est le même

Downloaded from https://www.holybooks.com

processus : essayer de les voir du début à la fin, surgir, rester un moment, puis disparaître. C'est alors que vous pouvez les laisser partir, en lâcher-prise.

Ainsi, le développement de la concentration n'est pas une perte de temps ou le fait de retarder la perspicacité. Cela vous fournit l'observateur, ou une base pour l'observateur, qui vous permet d'observer vos processus de pensée et voir : « Oh, si je pense de cette façon, cela va causer de la souffrance. Peu importe depuis combien de temps je pense de cette façon, peu importe à quel point cela semble être une habitude intégrale pour moi, j'ai toujours le choix de l'abandonner une fois que je vois que, premièrement, c'est arbitraire, et deuxièmement, cela cause de la souffrance. » Arbitraire dans le sens où vous n'aviez pas à choisir d'être comme ça, ou de penser comme ça, ou d'agir comme ça. Souffrir dans le sens où c'est stressant – même un minimum stressant. C'est ainsi que la concentration et le discernement fonctionnent ensemble.

Tous ce qu'ils appellent les nobles dhammas - vertu, concentration, discernement et libération - sont tous liés à l'immobilité de cette manière. La vertu est un moyen d'arrêter, d'immobiliser vos actions, les choses que vous faisiez sans réfléchir. Soudain, vous réalisez : « Je ne peux plus faire ça. » Vous commencez à voir que ces actions que vous avez appris à arrêter de faire causent vraiment de la souffrance. Vous n'avez pas besoin d'attendre la prochaine vie pour voir les résultats, ils causent des souffrances en ce moment même. Et ainsi de suite jusqu'à la concentration et le discernement : il s'agit de rester aussi immobile que possible dans vos pensées, vos paroles et vos actes, afin que vous puissiez voir les mouvements de l'esprit mental et abandonner ceux qui sont inutiles et causent une souffrance inutile - et simplement que votre idée de ce qui est nécessaire devienne de plus en plus affinée. Plus votre immobilité est stable, plus votre conscience est globale.

Donc, même si l'idée de libération ou d'immortalité peut sembler très éloignée de l'esprit mental que vous êtes assis ici en train de regarder en ce moment, les processus de la méditation, d'essayer simplement d'immobiliser les choses, d'essayer d'obtenir qu'au moins quelques unes de ces choses soient immobiles dans l'esprit mental, pour ensuite, en utilisant votre vigilance, maintenir cette immobilité, et en utilisant votre pleine conscience maintenir cette immobilité : ce sont là les outils qui, à mesure qu'ils s'affineront, commenceront à tout trier, tout démêler, tout résoudre.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Tout le monde souffre

27 mars 2005

Un de mes professeurs d'anglais au lycée a dit un jour qu'un signe d'un grand esprit, d'un grand individu, est sa capacité à regarder au-delà des détails de sa propre expérience et de voir les principes généraux qui s'appliquent à tout le monde. Disons que vous êtes déçu en amour : vous le voyez en termes généraux. Vous n'êtes pas la seule personne à qui cela est arrivé. Et ce qui nous rend humains, au sens large, c'est notre capacité à voir au-delà des détails pour détecter les pulsions universelles qui les sous-tendent.

Mais qu'est-ce que cela signifie, le fait qu'il y ait ce désir d'être connecté à quelqu'un d'autre, mais constamment frustré par l'impermanence ? Que faut-il faire à ce sujet ? Vous pouvez y penser dans vos propres termes particuliers. Vous pourriez dire, eh bien, il suffit de trouver quelqu'un d'autre. Ou bien vous pouvez commencer à réfléchir aux schémas plus vastes de la vie humaine. Il en va de même pour tout type de séparation, tout type de perte.

C'est l'une des choses qui ont rendu grand le Bouddha. Au lieu de traiter de vastes abstractions, il a examiné les détails de sa vie et a pu voir à travers eux le principe général qui est commun à toute expérience : là où il y a naissance, il y a vieillissement, maladie, mort et séparation. Ces choses vont toutes ensemble, et il n'y a pas moyen de contourner cela si vous continuez à vivre une vie ordinaire. Il s'est demandé : que peut-on faire à ce sujet ? Il a vu que les graines, les germes du problème ne se trouvaient pas à l'extérieur, elles se trouvaient à l'intérieur.

Si la nature de la réalité s'avère être d'une certaine sorte, mais que ce que vous en attendez est tout autre chose, peut-être que vous devez réévaluer vos désirs. Que pouvez-vous faire à leur sujet ? Certaines personnes disent : « Eh bien, le choix est simplement entre suivre vos désirs ou nier totalement vos désirs de vrai bonheur. » Mais le Bouddha a pu trouver une troisième issue, qui consistait, d'une part, à regarder la nature de la réalité, le fait qu'elle est régie par la cause et l'effet, et, d'autre part, à se demander : jusqu'où peut-on pousser ces lois de cause à effet? Peut-on

Downloaded from https://www.holybooks.com

travailler avec elles de manière à ce qu'elles s'ouvrent au vrai bonheur, débouchent sur le vrai bonheur ? Ce qu'il poursuivait, c'était le bonheur, et c'est ainsi qu'il le poursuivait. C'est comme ça qu'il en est arrivé aux réponses qu'il a trouvées aux problèmes plus vastes, en regardant sa vie dans la perspective de ces problèmes plus vastes, puis en trouvant une solution réaliste.

Ce qui est intéressant dans l'histoire de sa vie, c'est qu'il n'a pas regardé uniquement ses propres problèmes dans la vie, il a regardé la vie en général. En regardant les personnes qui vieillissaient, les personnes malades, les personnes décédées, il s'est rendu compte qu'il était lui-même assujetti au même sort. Il allait vieillir, il allait tomber malade et il allait mourir. S'il avait du mépris pour des gens comme ça, ce n'était pas approprié. Et s'il poursuivait un bonheur qui menait dans la direction de ce qui vieillirait, tomberait malade et mourrait, cela non plus n'était pas approprié.

Le sentiment qui vous submerge lorsque vous pensez à ces choses est le samvega[17]. C'est différent du deuil. Le deuil est personnel. Le samvega est impersonnel, il est universel. Et c'est intéressant dans ses enseignements ultérieurs, lorsque le Bouddha parle de surmonter le chagrin, le moyen de sortir du chagrin passe par le samvega. Vous regardez le bonheur que vous tirez des objets des sens - et cela inclut les gens et les relations - et vous voyez le chagrin qui se produit lorsque le bonheur que vous avez tiré de ces choses change. Alors au lieu d'essayer de se détourner de ce chagrin en cherchant le plaisir des sens, ce que font la plupart des gens - ils pensent que c'est la seule alternative -, vous vous laissez aller à penser à l'universalité de tout cela. C'est ce qui vous permet de vous tourner, de tourner vos pensées, dans une autre direction : qu'y a-t-il dans l'esprit mental qui continue de faire naître cette étincelle qui désire la naissance ? Le Bouddha a dit que c'est la cause de la souffrance : cette pulsion à devenir.

Je parlais ce soir à quelqu'un du point de vue du Bouddha sur le bonheur : Le bonheur normal est fondé sur l'alimentation, la nourriture. Et cette personne disait que la solution serait d'avoir tout un tas de sources de nourriture différentes, de sorte que si une source de nourriture est inaccessible, vous ayez beaucoup d'autres sur lesquelles vous rabattre. Mais ça manque vraiment de visibilité. Il arrive un moment où toutes ces autres sources de nourriture s'épuisent. Que faites-vous alors ?

C'est pourquoi la solution du Bouddha est de rechercher un bonheur qui ne dépende pas des sources de nourriture. Bien sûr, par « nourriture », nous parlons

[17] Samvega. Sam = avec, ensemble {sym, com} + vega = force, vague, agitation, consternation. Samvéga couvre trois groupes de sentiments à la fois : « 1) le sentiment oppressant de choc, de consternation et d'aliénation qui accompagne la prise de conscience de la futilité et du manque de sens de la vie telle qu'elle est normalement vécue; 2) un sentiment affligeant de notre propre complaisance et de notre folie de nous être laissés vivre si aveuglément; 3) et un sentiment d'urgence anxieux à essayer de trouver une issue à ce cycle dénué de sens.
Voir le lien https://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Samvega. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

de plus que de la nourriture physique. Nous parlons aussi de nourriture émotionnelle, de la nourriture du contact sensoriel, de la nourriture de nos pensées, de la nourriture de la conscience. Toutes ces choses peuvent se tarir, elles peuvent toutes être menacées. Donc il vous faut chercher un bonheur qui se situe hors de leur domaine, de leur atteinte, de leur portée. Et ce fut la découverte du Bouddha qu'il existe un tel bonheur, et qu'il peut être atteint par l'effort humain.

C'est ce qui vous emmène au-delà du samvega et vers une qualité appelée pasada [18], qui signifie confiance, un sentiment d'inspiration de confiance dans le chemin. Et cette traversée du chagrin individuel, à travers le samvega, jusqu'à la confiance, est également une partie nécessaire du chemin. C'est le côté émotionnel du chemin. C'est ce qui donne de l'élan à la pratique. Sans cela, la pratique devient simplement un moyen de contrôle du stress, de gestion du stress, de réduction du stress. Vous vous y essayez, en tâtez suffisamment pour vous calmer et vous détendre un peu, puis vous revenez à vos anciennes habitudes. Ce qui n'est pas une solution. C'est juste un pansement. Bien des fois, le chemin Theravada semble très intellectuel. Mais il y a aussi cette composante émotionnelle. Quand vous faites face à une déception, quand vous faites face à une séparation, quand vous faites face à un deuil, c'est la solution : apprendre à réfléchir sur les principes généraux, l'universalité du deuil, de la séparation. C'est ce qui vous donne l'impulsion pour poursuivre le chemin avec l'ardeur qu'il demande.

[18] pasada : une clarté et une confiance sereine qui permettent d'avancer avec confiance vers le but sans sombrer dans le désespoir. Voir même lien cité plus haut, page 58. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Pourquoi la respiration

9 janvier 2004

Nous observons la respiration afin de pouvoir observer l'esprit mental. Le souffle est comme un miroir pour l'esprit mental. Lorsque vous regardez votre façon de respirer, vous pouvez avoir une bonne idée de ce qui se passe dans votre esprit mental. Si vous vous familiarisez vraiment avec la respiration, vous pouvez commencer à détecter des choses qui se passent dans l'esprit mental que vous auriez pu manquer autrement. Quand il y a de la cupidité, quand il y a de la colère, quand il y a de l'illusion, ils se manifesteront dans le souffle. Vous trouvez, cependant, que non seulement la respiration reflète l'esprit mental, mais que vous pouvez également utiliser la respiration pour avoir aussi un effet sur l'esprit mental. Par exemple, quand il y a de la colère, vous changez consciemment le rythme de votre respiration. Cela aura un effet sur le mental. Ainsi, le principe de cause à effet va dans les deux sens ici. L'esprit mental a un effet sur la respiration; la respiration peut avoir un effet sur l'esprit mental.

Mais pour tirer le meilleur parti de ce principe, vous devez être prêt à passer beaucoup de temps avec la respiration, à la connaître, à explorer comment tout le processus de respiration se produit dans le corps. Il y a des moments où il faut être doux dans l'exploration. Lorsque vous commencez à examiner le corps, vous commencez à remarquer des parties entières qui semblent avoir disparu. Votre épaule peut avoir disparu, semble-t-il, ou une partie de votre dos, ou un endroit le long des hanches. Notre réaction immédiate lorsque nous remarquons quelque chose comme ça est de faire irruption et de redresser les choses. C'est un domaine où il faut être très prudent et être très observateur. La hanche n'est allée nulle part; l'épaule n'est allée nulle part. Elle est là. C'est juste qu'à un niveau subconscient, vous les avez reliés au reste du corps d'une manière étrange et indirecte.

Vous devez donc être très, très observateur et observer pendant un moment pour voir exactement où les choses se sont connectées et où vous pourriez suggérer quelques nouvelles façons de connecter les choses. Parce que si vous faites irruption dans ces parties du corps, elles se referment encore plus. C'est comme quelqu'un

Downloaded from https://www.holybooks.com

qui a l'habitude d'être abusé. Quand quelqu'un vient les aider d'une manière agressive, ils le ressentent simplement comme plus d'abus. Alors ils se ferment. L'astuce est d'être patient, d'observer, de pousser un peu ici, de pousser un peu là, de voir ce qui marche, de voir ce qui ne marche pas. Et petit à petit, au fur et à mesure que vous vous familiariserez avec le corps, que vous serez plus familier avec la respiration, les choses commenceront à se calmer, se mettre en place. Les choses vont commencer à se connecter.

Soyez donc prêt à très bien connaître cette chose précise. Il y a un vieux proverbe russe, si j'ai bien compris, qui parle de deux types de connaissances différents. Il y a la connaissance du renard et la connaissance du hérisson. Le renard sait beaucoup de choses, mais très superficiellement. Le hérisson ne sait qu'une chose, mais il la connaît à fond, de fond en comble. Ce sur quoi nous travaillons ici pendant que nous méditons est la connaissance du hérisson. Vous voulez vraiment connaître le souffle.

Une fois que vous possédez la respiration, vous avez alors une très bonne position pour observer l'esprit mental. Même en explorant la respiration, vous en apprenez également beaucoup sur l'esprit mental. Vous avez une idée de la façon dont l'esprit mental concentre sa conscience sur les choses. Qu'est-ce que la conscience exactement ? Combien y a-t-il de couches ? Il y a le point focal de la conscience, et il y a cette conscience d'arrière-plan qui remplit tout le corps. Elle est déjà là, il s'agit simplement de mettre la conscience focalisée en contact avec elle, d'apprendre à être à l'aise avec elle là avec l'arrière-plan et de garder notre conscience de cet arrière-plan aussi ouverte que possible. Trop souvent, lorsque nous nous concentrons sur une chose, nous essayons de fermer autant d'autres choses que possible juste pour maintenir cette concentration, cette focalisation. Cela met de vastes zones de notre conscience dans l'ombre. Parfois c'est nécessaire et parfois non. Mais pour désapprendre l'habitude, nous devons être très persistants. Une fois que vous sentez, que avez une idée de tout le corps, essayez de garder ça aussi ouvert que possible.

C'est là qu'entre en jeu la compétence. Ce n'est pas une sorte d'espace mystique où vous entrez en contact avec la nature-de-Bouddha ou quelque chose comme ça. C'est simplement la conscience de fond, d'arrière-plan. Elle est là. Et la question, c'est d'être consciemment en contact avec elle, d'être consciemment ouvert à elle, ou pas. Lorsque vous êtes plus en contact avec l'arrière-plan, vous commencez à remarquer le point ou le focus de l'esprit mental :

Downloaded from https://www.holybooks.com

ici, là, où qu'il se déplace. Et vous êtes moins susceptible d'être désarçonné, jeté bas, renversé par des changements du point focal. Si votre concentration est totalement limitée à un point focal, alors dès que quelque chose la perturbe, vous êtes fait. Vous avez perdu la concentration. Mais si votre concentration englobe cet arrière-plan, alors même s'il peut y avoir un peu d'oscillation dans le point focal, vous avez toujours l'arrière-plan en place. Votre fondement, votre base est toujours là.

Alors restez bien en place avec la respiration. Soyez observateur, soyez patient, car les processus d'apprentissage de la respiration, d'apprentissage de l'esprit mental, sont des processus à long terme. Nous avons vécu une si grande partie de nos vies dans l'ignorance de notre propre esprit mental, dans l'ignorance de notre propre respiration, donc cela va prendre un certain temps pour vraiment les connaître.

Ainsi, chaque fois que vous méditez, ouvrez votre esprit à la possibilité d'apprendre quelque chose de nouveau, car il y a toujours quelque chose de nouveau à remarquer. Même si cela semble être un territoire familier, il y a beaucoup de détails à explorer. Et c'est en se concentrant sur les détails, en apprenant à les connaître, que l'on peut apprendre beaucoup.

C'est un thème commun tout au long des enseignements : les choses simples que nous faisons chaque jour sont les choses que nous devrions étudier, car tout ce que nous devons savoir est là. Toute la question de l'intention et de l'attention, souligne le Bouddha, repose à la base de tant de nos souffrances. Elle est au sein même de nos actions. A quoi assistons-nous ? Comment regardons-nous les choses, puis comment nous décidons-nous à faire les choses ? Et quand nous nous décidons à faire les choses, quel est le facteur de motivation ? Vous ne creusez pas trop profondément et vous découvrez qu'il s'agit d'une quête du bonheur. Nous faisons des choses parce que nous pensons que nous serons plus heureux en les faisant. Pourtant, les psychologues ont montré que les gens sont incroyablement ignorants de ce qui va leur apporter du bonheur et de ce qui ne le fera pas. Des choses qu'ils ont faites de nombreuses et nombreuses fois auparavant, et ils savent qu'elles ne sont pas vraiment si satisfaisantes, mais ils les font encore et encore de toute façon. En partie à cause de la familiarité – ils se sentent mieux en faisant quelque chose qu'ils connaissent bien – et en partie parce qu'ils n'ont pas vraiment examiné ce qu'ils font, et quels en sont les résultats, et comment ils pourraient être améliorés.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Nous avons parlé à plusieurs reprises des instructions du Bouddha à son fils Rahula, disant qu'avant de faire quelque chose, vous devez regarder votre intention et vous demander : « Est-ce quelque chose qui mènera au bonheur, soit pour vous-même, soit pour les autres, ou est-ce que ça va causer de la douleur ? » Si cela doit causer de la douleur et de la souffrance, alors ne le faites pas. N'agissez que sur les intentions qui visent le bonheur et le bien-être. Ensuite, pendant que vous faites l'action, vérifiez les résultats. Certains résultats sont immédiats. Vous mettez votre main dans un feu, vous savez tout de suite qu'il est chaud, et vous la retirez. Donc, si vous voyez que l'action a des résultats imprévus qui causent en fait de la souffrance, alors vous abandonnez l'action, vous vous arrêtez. Si vous ne voyez aucun mal ou souffrance, vous continuez avec cela. Ensuite, lorsque vous avez terminé, vous vérifiez les résultats à long terme. Si l'action finit par causer du tort, décidez de ne pas la répéter. Si cela ne vous a causé aucun mal, réjouissez-vous et continuez votre chemin.

Ce qui est intéressant, c'est ce que dit le Bouddha à la fin. Lorsque vous réfléchissez à vos pensées, vos paroles et vos actes de cette manière, c'est ainsi que vous purifiez vos pensées, vos paroles et vos actes. Nous pensons très rarement que la pureté est liée à la quête du bonheur. Mais comme l'a dit le Bouddha, c'est là que vous trouvez la pureté, en devenant vraiment perspicace et intelligent sur la façon dont vous recherchez le bonheur, en observant comment vous recherchez le bonheur et en faisant attention à vous assurer que vos actions sont en accord avec vos intentions les plus brillantes.

La quête du bonheur n'est donc pas une mauvaise chose. Je parlais hier avec quelqu'un qui m'a dit qu'après sa carrière universitaire et sa formation de psychologue, elle n'avait jamais pris la question du bonheur au sérieux. Cela ressemblait à quelque chose qui allait ou venait assez au hasard. Elle a été stupéfaite de découvrir que le Bouddha avait consacré tout un enseignement à ce seul problème : la quête du bonheur et son traitement comme une compétence. Mais au fond, qu'y a-t-il d'autre ? Si nous ne sommes pas conscients de notre quête du bonheur, elle devient souterraine et nous ne savons plus ce que nous faisons.

Alors le Bouddha dit de l'amener à l'air libre, à la surface. Même lorsque vous ne faites que respirer, notez que lorsque vous commencez à vous concentrer sur la respiration,

Downloaded from https://www.holybooks.com

il y a une tendance naturelle à vouloir que la respiration soit confortable. Eh bien, suivez la tendance. Ne la combattez pas. Ne la poussez pas sous terre. Et regardez vos actions dans chaque aspect de votre vie et voyez si le bonheur que vous recherchez est réellement produit par ce que vous faites. Souvent, nous répétons nos actions peu brillantes, ce n'est pas qu'elles ne produisent aucun bonheur du tout, mais elles nous apportent un peu, et nous nous concentrons uniquement sur ce petit peu. Nous ignorons la souffrance plus grande que nous causons. Donc, vous voulez observer à la fois où se trouve la gratification et où se trouvent les inconvénients de ces actions. Une fois que vous voyez vraiment les deux côtés, vous pouvez en peser le pour et le contre : les inconvénients en valent-ils la peine ? La gratification vaut-elle la peine des inconvénients ? Une fois que vous êtes clair et honnête et franc avec vous-même concernant les deux facettes, alors vous pouvez commencer à chercher la porte de sortie, la fuite.

Le Bouddha dit que la perspicacité se résume essentiellement à cinq choses : les deux premières sont de voir les choses être engendrées par des causes et de les voir disparaître. Cela ne se réfère pas seulement aux expériences qui surgissent et disparaissent indépendamment de vos décisions, comme les choses qui se passent sur un écran de télévision. Ce sont des décisions que vous prenez, des intentions que vous avez. Elles sont créés par des causes et elles disparaissent. C'est celui-là, ce phénomène-là de création et de disparition qui est vraiment intéressant. Vous regardez les choses surgir et disparaître, puis vous recherchez trois autres choses : la gratification qu'elles procurent, leurs inconvénients, puis l'évasion de l'attrait pour la gratification.

C'est une connaissance complète, le genre de connaissances sur lesquelles nous travaillons ici. Donnez à l'esprit mental une bonne base solide pour que vous puissiez voir les choses aller et venir, regarder les intentions aller et venir. Lorsque l'esprit mental décide d'agir, voyez ce qui se passe au fur et à mesure que l'action se déroule, puis lorsque l'action est accomplie, est-ce qu'elle se déroule totalement ? Ou bien laisse-t-elle une trace ? Quelle satisfaction retirez-vous de l'action ? Quels sont les inconvénients de l'action ? Lorsque vous comparez la gratification aux inconvénients, quel genre d'équilibre obtenez-vous ? Et si cela n'en vaut pas la peine, qu'allez-vous faire pour vous en libérer ? En d'autres termes, si c'est une action qui n'est vraiment pas utile, si la gratification n'en vaut pas la peine, qu'allez-vous faire pour arrêter ? Quelles autres choses allez-vous faire à sa place pour trouver le bonheur à la place ?

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le Bouddha ne nous dit pas d'abandonner notre recherche du bonheur. Il nous dit de devenir plus intelligents dans la façon dont nous nous y prenons, plus observateurs. Ce qui est étonnant, c'est que grâce à ce processus, nous purifions finalement nos pensées, nos paroles et nos actes, nous purifions notre esprit mental. Parce que c'est exactement, précisément là que réside notre grande ignorance, dans ce que nous faisons pour essayer d'obtenir le bonheur, comment cela échoue et comment nous ne voulons pas nous l'avouer : Toutes ces choses.

Alors écoutez bien ceci, apportez, appliquez la lumière de votre conscience à cette question dès maintenant. En nous concentrant sur la respiration, nous nous plaçons au bon endroit pour regarder, car prendre la respiration comme base nous donne un endroit où nous pouvons sortir de nos processus de pensée - pour les regarder, comme le dit le Bouddha, comme quelque chose de séparé. Nous les regardons et voyons ce qui se passe en conséquence. Et quand nous sommes sur la respiration, nous sommes au point où l'esprit mental et le corps se rencontrent : la position idéale pour observer les actions mentales, les actions physiques et les actions verbales, toutes en même temps, de cet unique point de vue.

Il y a donc beaucoup de bonnes raisons de suivre la respiration. Rappelez-le-vous constamment. Cela donne naissance à la qualité appelée *chanda* [19], le désir, l'une des bases du succès dans la méditation.

Mais cela donne aussi lieu à la compréhension. Souvent, nous nous concentrons sur la respiration, et après un certain temps, nous avons tendance à oublier pourquoi on le fait. Alors continuez à vous rappeler que vous êtes ici pour garder l'esprit mental au bon endroit, à la bonne place pour se comprendre lui-même. Cette pensée vous donne à la fois la motivation dont vous avez besoin pour maintenir votre pratique et la perspective dont vous avez besoin pour vous assurer que votre pratique reste sur la bonne voie.

[19] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Chanda [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Pourquoi la pleine conscience

13 août 2010

Vous avez peut-être remarqué qu'il existe de nombreuses définitions de ce que signifie la pleine conscience : acceptation, conscience non réactive, une conscience largement ouverte. En fait, les définitions sont si nombreuses qu'un auteur a dit que la pleine conscience est une qualité très mystérieuse, une qualité qui remplit tant de fonctions différentes pour l'esprit.

Mais ce n'était pas dans la nature du Bouddha de jongler avec des mystères. Et pour lui, la définition de la pleine conscience était très simple : la capacité de garder quelque chose à l'esprit, de garder quelque chose dans sa mémoire. Et la question est : pourquoi est-il important de développer cette qualité ? Pourquoi avez-vous besoin de développer cette capacité à garder quelque chose à l'esprit ?

La réponse est suggérée par quelqu'un qui avait en fait une définition différente de la pleine conscience. Cet enseignant a défini la pleine conscience comme une simple conscience du moment présent, et a poursuivi en disant que la pleine conscience n'est pas difficile, c'est se souvenir d'être conscient qui est difficile. Et c'est là la question : nous avons tendance à oublier ce que nous faisons pendant que nous méditons.

Nous sommes ici pour former l'esprit mental, pour comprendre comment l'esprit mental se crée de la souffrance et comment il peut apprendre à ne pas créer de souffrance. Et tout d'un coup, nous nous retrouvons à passer en revue des critiques de restaurants dans notre esprit, à planifier pour demain. Des souvenirs d'enfance vous reviennent et vous dites: « Oh dis donc, ça fait longtemps que je n'y ai pas pensé, examinons cela. » Et cinq minutes plus tard, vous vous demandez : « Oh, oh, une minute, je suis censé être ici en train de méditer. Que suis-je en train de faire ? »

La capacité de prendre du recul et de regarder l'esprit mental en action est au cœur du chemin. Et c'est ce que nous oublions toujours de faire. Nous avons tendance à plonger dans nos pensées. Le Bouddha a dit qu'il était sur la bonne voie pour pratiquer lorsqu'il s'est rendu compte que ses pensées étaient de deux types : les pensées qui conduisent à la souffrance et les pensées qui éloignent de la souffrance – en d'autres termes, les pensées qui n'étaient pas brillantes et les pensées

Downloaded from https://www.holybooks.com

qui étaient plus avisées. Il a donc décidé de diviser ses pensées en ces deux types, ce qui signifiait qu'il devait prendre du recul et les regarder pour voir quelle qualité d'esprit motivait la pensée. S'il y avait un désir sensuel, de la mauvaise volonté ou une pensée de cruauté, il savait que cette sorte de pensée serait peu brillante et qu'il devrait la contenir. Si les pensées étaient dépourvues de ces qualités, alors elles étaient correctes, et il pouvait permettre à l'esprit mental de penser dans ces directions.

Donc, ce que nous devons nous rappeler de faire, c'est de prendre du recul afin que nous puissions voir : « D'où vient cette pensée particulière ? Où mène-t-elle ? Est-ce quelque chose dans quoi je veux embarquer ? Ou bien est-ce quelque chose que je dois contenir, restreindre ? » Cela signifie que vous ne pouvez pas vraiment embarquer dans aucune de vos pensées. Vous devez les observer en tant que processus de cause à effet, afin que vous puissiez voir à quel point elles sont avisées, à quel point elles ne le sont pas, d'où elles viennent, où elles vont. Si vous êtes dans la pensée, vous ne pouvez pas voir ces choses. Ou si vous réagissez à une pensée d'une manière où vous vous dites : « Je n'aime pas cette pensée », « J'ai honte de penser cela », « Je vais la ranger dans le déni, je ne pense pas vraiment cette pensée » ou « Peut-être que ce n'est pas si mal après tout », alors vous avez quitté l'entraînement.

Après tout, nous sommes en formation ici. Et même s'il peut y avoir un plaisir à suivre certaines pensées, vous devez vous rappeler que c'est un plaisir auquel vous devez renoncer pour le moment parce que vous voulez vraiment comprendre pourquoi l'esprit mental cause de la souffrance. Si vous ne prenez pas du recul et ne regardez pas les processus de pensée de l'esprit mental, vous n'allez jamais résoudre ce problème. Ainsi, de la même manière qu'un athlète doit renoncer à certains plaisirs lorsqu'il s'entraîne, nous devons renoncer au plaisir de plonger dans nos pensées et de les chevaucher au diable Vauvert.

Remarquez aussi, cependant, que lorsque le Bouddha a dit qu'il était capable de regarder ses processus de pensée, il ne les a pas simplement laissés là. Si une pensée allait être peu brillante, il devait la contenir.

C'est là que l'effort juste entre dans la pratique. J'ai lu récemment quelqu'un qui disait que l'effort juste et la pleine conscience sont deux pratiques radicalement différentes. Mais alors la question est, eh bien, pourquoi le Bouddha les a-t-il réunis en un seul chemin ? Et comment a-t-il pu dire

Downloaded from https://www.holybooks.com

que l'effort juste conduisait à l'attention juste, et que l'attention juste aidait l'effort juste ? Ils sont censés travailler ensemble. Rappelez-vous l'image de la pleine conscience du Bouddha en tant que gardien portier d'une grande forteresse. Il doit faire très attention à qui il laisse entrer et qui il ne laisse pas entrer. Le gardien doit être capable de reconnaître qui sont les ennemis, qui sont les amis, pour laisser dehors les ennemis et laisser entrer les amis. Si des ennemis franchissent la porte que garde le portier, les soldats doivent s'en occuper et s'en débarrasser.

De la même manière, une fois que vous reconnaissez qu'une ligne de pensée particulière n'est pas brillante, vous devez vous rappeler comment la saper, l'affaiblir, faire demi-tour et revenir au processus causal pour trouver où se trouve dans l'esprit mental l'endroit, le point où vous pouvez réellement couper court à ce genre de réflexion et de ne pas vous laisser entraîner. Vous devez comprendre : où est la gratification dans cette pensée ? Qu'est-ce que vous en retirez au moment où vous la pensez ? Lorsque vous pouvez développer un sentiment d'impassibilité, de froide objectivité face à cette gratification, c'est alors que vous serez en mesure de l'abandonner.

Il y a un passage dans le Canon où un groupe de moines va se rendre à l'étranger dans l'une des régions à la périphérie de l'Inde. Avant de partir, ils disent au revoir au Vénérable Sariputta. Et Sariputta dit : « Il y aura des gens intelligents là-bas. Ils vont vous demander : " Qu'est-ce que votre professeur enseigne ? ", comment allez-vous leur répondre ? » Alors les moines demandent à Sariputta, « Eh bien, qu'est-ce qui serait une bonne réponse ? » Et la réponse de Sariputta est intéressante : « Notre professeur enseigne l'abandon de la passion et du désir. » Et la question qui vient ensuite est : « Passion et désir de quoi ? » Des cinq agrégats : forme, sensation, perceptions, fabrications et conscience sensorielle. Il y a une autre question qui en découle : « Quel danger votre professeur voit-il dans le fait d'avoir du désir et de la passion pour ces choses ? » La réponse : « Lorsque vous avez du désir et de la passion pour ces choses, vous faites des choses qui causent de la souffrance. Et si vous abandonnez cette passion et ce désir, vous mettez fin à la souffrance. »

Et vous remarquerez que les réponses de Sariputta ici ont toutes à voir avec les activités, les actions que vous faites. Le Bouddha recommande de faire quelque chose. Il n'a pas dit : « Notre professeur enseigne quatre nobles vérités » ou « Notre professeur enseigne la vacuité, ou le non-soi ». Au lieu de cela, dit-il, « Notre

Downloaded from https://www.holybooks.com

professeur enseigne comment défaire ces activités qui causent de la souffrance, comment les abandonner. »

C'est donc sur cela que nous travaillons. L'esprit mental est constamment actif. Il façonne ses expériences. Ce n'est pas une page blanche qui reçoit simplement des impressions de l'extérieur. Il s'agit en fait d'essayer de donner un sens aux choses, d'essayer de trouver un moyen de manipuler les expériences, afin que vous puissiez en tirer du plaisir, du bonheur. Donc, vous voulez examiner ses façons de faire cela quand elles mènent en fait dans l'autre sens, qui causent en fait de la souffrance.

Tout cela signifie que vous devez apprendre à observer l'esprit mental. Prenez du recul. La raison pour laquelle nous développons la concentration est qu'elle donne à l'esprit mental un bon endroit où se tenir et rester afin que nous puissions observer ces choses. Vous restez sur le souffle parce qu'il vous fait sortir de vos mondes de pensées et vous amène au sens physique de la respiration. Non seulement cela, mais vous pouvez travailler avec la respiration pour qu'elle devienne un lieu de séjour agréable et confortable. Cela vous procure une sensation de bien-être, une sensation de bien-être, de sorte que vous n'ayez pas à rechercher la gratification qui découle de la poursuite de vos mondes de pensées. Vous n'êtes pas constamment affamé.

Nous travaillons avec la respiration pour créer un endroit agréable pour l'esprit mental, et en même temps, en travaillant avec la respiration, nous commençons à comprendre comment nous façonnons notre expérience et comment bien le faire. Nous développons nos sensibilités, nos facultés de jugement, afin de devenir plus clairement conscients du point où nous causons de la souffrance, de pourquoi nous le faisons et comment nous pouvons apprendre à ne pas le faire.

Donc, pour maintenir cet entraînement, pour ne pas sortir de cette formation, vous devez développer vos pouvoirs de pleine conscience, la capacité de vous rappeler sans cesse que vous êtes ici pour en savoir plus sur l'esprit mental, ce producteur de bonheur et de douleur, pour voir pourquoi chaque fois qu'il fait quelque chose, il veut le bonheur de ses actions, mais souvent il obtient le résultat opposé. Pourquoi cela arrive-t-il ? Qu'est-ce qu'il ne comprend pas ? Si vous vous oubliez, oubliez pourquoi vous êtes ici, vous vous retrouvez soudainement à reprendre vos anciennes habitudes. Et vous manquez l'occasion d'obtenir une très bonne formation.

L'esprit mental, c'est souvent le cas, a la capacité de bloquer les choses qui émanent de lui-même, au moment où il est sur le point de faire quelque chose qu'une partie de lui sait être

Downloaded from https://www.holybooks.com

peu brillante mais qu'une autre partie de lui veut faire. On érige ces murs dans l'esprit mental, ces murs d'oubli, et c'est justement ce qu'on essaie de percer pour voir le lien entre une action et son résultat, et le lien entre la pensée et la motivation derrière cette pensée. En nous ramenant et nous reposant sur notre fondation de la respiration, nous pouvons développer l'objectivité impassible qui nous permet d'abandonner toutes les différentes causes de stress et de souffrance dans l'esprit mental.

C'est pourquoi nous devons développer la pleine conscience et pourquoi cette qualité de garder quelque chose à l'esprit est une partie si importante du chemin. Si vous êtes tenté de vous lancer dans vos plans pour demain, rappelez-vous : vous avez planifié de très nombreux lendemains sans vraiment vous rendre compte de ce que vous faites. N'est-il pas temps de prendre du recul et de comprendre ce qui se passe ? Quel est ce processus ? Ce n'est que lorsque vous prenez du recul que, comme l'a dit le Bouddha, vous commencez à voir des choses que vous n'avez jamais vues auparavant, à réaliser des choses que vous n'avez jamais réalisées auparavant et à goûter à une liberté que vous n'avez jamais goûtée auparavant. C'est le potentiel de la pratique et c'est aussi quelque chose que vous voulez garder à l'esprit.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Concentration nourrie de vertu

23 juillet 2009

Le Bouddha a dit un jour que la concentration, lorsqu'elle est nourrie par la vertu, a de grands fruits, une grande récompense. Cependant, il ne disait pas que vous ne pouvez pas faire de concentration sans vertu. Il existe de nombreux exemples de personnes qui ont de très forts pouvoirs de concentration mais très peu de vertu. Ce qu'il disait, c'est que si vous voulez que votre concentration produise de grands fruits - en termes de discernement qui mène à la libération - cela doit être fait dans le contexte de la vie où vous essayez d'être vertueux dans vos actions, prendre vos actions et vos paroles au sérieux, et prendre également au sérieux leur impact à la fois sur vous-même et sur les autres.

Cette sensibilité à vos actions et à leurs résultats est ce qui aide à amener votre concentration à un état où elle peut mener à de grands fruits. Si vous traversez la vie en ne faisant pas vraiment attention à ce que vous faites, ou en n'étant pas sensible à l'impact de vos actions, il vous sera très difficile de faire très attention à votre méditation et d'être sensible aux causes et aux effets comme ils se produisent dans l'esprit mental. Parce que la vertu consiste en grande partie à appliquer la pleine conscience et la vigilance à vos actions : vous devez garder vos préceptes à l'esprit et vous devez être attentif à ce que vous faites réellement.

L'un des étudiants d'Ajaan Fuang qui a pratiqué la méditation avec lui pendant un certain temps à Bangkok a décidé de venir au monastère de Rayong pour observer les huit préceptes pendant une semaine. Elle s'est donc imprégnée des huit préceptes et cet après-midi-là, alors qu'elle passait devant l'un des goyaviers, elle a remarqué à quel point les goyaves étaient mûres, attendant juste d'être cueillies. Alors elle en choisit une et en prit une bouchée. Il se trouve qu'Ajaan Fuang n'était pas très loin et il a dit: « Hé, qu'est-ce que tu as dans la bouche ? Je pensais que tu allais suivre les huit préceptes. » Elle réalisa qu'elle avait totalement oublié ses préceptes. Et il la consola alors en disant : « Ce qui est vraiment important, c'est que tu observes un précepte précis, et c'est le

Downloaded from https://www.holybooks.com

précepte de l'esprit mental. » Après tout, l'esprit mental est ce qui est en charge et est responsable de vos actions. Si vous restez conscient de vos intentions, cela couvrira vos paroles et vos actes.

Mais les paroles et les actes sont faits de détails, vous devez donc également prêter attention aux détails. Par exemple, si vous avez pris le précepte de ne pas tuer, comment allez-vous gérer les fourmis ? Comment allez-vous gérer les termites ? Cela vous oblige à penser comme une fourmi, à penser comme un termite. Quand ils entrent chez vous, pourquoi viennent-ils ? D'où viennent-ils? Comment pouvez-vous les gérer sans les tuer ? Cela passe d'être simplement attentif et alerte au développement du discernement et de l'empathie. Vous apprenez à sympathiser avec les fourmis, à sympathiser avec les termites. Ils cherchent de la nourriture, ils cherchent de l'eau, tout comme vous. Vous devez apprendre à mettre votre esprit mental dans leur esprit mental si vous voulez apprendre à les gérer. Le discernement et l'empathie sont de bonnes qualités pour fournir une base à votre concentration.

Il viendra des moments où vous rencontrerez des problèmes vraiment ardus qui ne sont pas faciles à résoudre. C'est pour vous rappeler, bien sûr, qu'en vivant dans ce monde, il est difficile de ne pas nuire aux êtres, même si vous n'en avez pas l'intention. Et il ne s'agit pas seulement du malaise d'avoir opter pour les préceptes. C'est le simple fait que vous soyez né dans ce monde avec des besoins. Vous avez besoin de nourriture, vous avez besoin de vêtements, vous avez besoin d'un abri, vous avez besoin de médicaments : ces choses impliquent de souffrir d'une manière ou d'une autre, non seulement pour vous-même en essayant d'obtenir ces choses, mais aussi pour d'autres personnes, d'autres êtres, qui sont impliqués d'une manière ou d'une autre dans la chaîne de production. Cette pensée est censée donner lieu à un sentiment de samvega. Si vous voulez être totalement inoffensif, vous devez sortir, vous devez cesser de participer à ce processus de samsara.

Donc au fur et à mesure que vous observez les préceptes, vous développez beaucoup de bonnes qualités dans l'esprit mental qui sont utiles dans la méditation. Vous voyez le mal qui vient simplement du fait que vous êtes en vie, et vous essayez de minimiser ce mal en minimisant les intentions nuisibles dans votre esprit mental. Vous vous rendez compte que l'entraînement de l'esprit mental, et uniquement l'entraînement de l'esprit mental, est ce qui vous sortira de ce pétrin, vous sortira de cette dépendance.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Cela peut sembler égoïste de vouloir partir et laisser tout le monde derrière, mais ce n'est pas la bonne façon de penser à ces questions. Le samsara, l'errance, est un processus, une activité, une dépendance, et donc la meilleure façon de gérer une dépendance, et la manière la plus gentille de traiter les autres personnes dépendantes, est que vous appreniez à surmonter votre propre dépendance. Ensuite, une fois que vous avez fait cela, si vous pouvez aider, vous pouvez alors aider les autres gens à surmonter la leur. Ce n'est pas comme si vous les laissiez tomber. À tout le moins, vous leur donnez un bon exemple du fait que surmonter la dépendance est quelque chose qui peut être fait.

C'est ainsi que la vertu fournit le bon contexte pour la concentration, un contexte de pleine conscience et de vigilance, d'empathie, de bonne volonté, de compassion, une sensibilité à la cause et à l'effet - et en particulier, une sensibilité à l'impact que vous avez sur les autres.

Cette partie est très importante car c'est l'un des principaux domaines où nous avons tendance à nous méprendre, nous leurrer énormément et à nier, à beaucoup pratiquer le déni. Nous n'aimons pas penser que nous nuisons à d'autres êtres, ou que nos actions ont réellement nui à quelqu'un de quelque manière qui compte vraiment. Nous trouvons donc des moyens d'ignorer les autres êtres dans les cas où nous soupçonnons qu'un mal a été fait. Nous disons : « Oh, ça n'a vraiment pas d'importance, ces gens n'ont pas d'importance, ces êtres n'ont pas d'importance », ou quelque autre justification. Ou encore : « Mes intentions étaient bonnes et donc mes bonnes intentions devraient tout justifier. » Elles justifient quelque chose, mais pas tout. Lorsque le Bouddha vous fait regarder vos actions, il vous fait regarder à la fois vos intentions *et* les résultats. Ce n'est pas une question de prendre en compte soit l'un/soit l'autre, l'un ou l'autre, c'est prendre en compte les deux à la fois, c'est l'un et l'autre. On fait ceci pour pouvoir apprendre. Il ne s'agit pas là d'essayer de porter un jugement décisif et final sur nous-mêmes ou sur nos actions. Nous voulons voir où et en quoi nos actions nuisent aux autres et ce que nous pouvons faire la prochaine fois pour ne pas leur faire de mal.

Lorsque vous pensez à ce processus de jugement et d'évaluation de vos actions de cette manière - que vous jugez un travail en cours -, il est alors beaucoup plus facile d'être ouvert et honnête avec vous-même à propos de vos actions et de leurs résultats. Vous ne prétendez pas que vous êtes totalement pur, totalement parfait. J'ai rencontré quelques moines qui étaient très fiers du fait que leurs préceptes aient été parfaits. Mais en regardant vraiment leur comportement, vous remarquez que ce qu'ils ont fait, c'est de redéfinir, réaligner les préceptes

Downloaded from https://www.holybooks.com

en fonction de leur comportement. Donc, une fois qu'un élément de fierté intervient dans la pratique, il commence à déformer les choses. Vous voulez avoir toujours l'attitude : « je suis désireux d'apprendre; si je peux trouver une meilleure façon de faire les choses, je veux la trouver. »

La qualité de l'ingéniosité est également un élément important pour fournir le bon cadre à votre concentration. Comme Ajaan Lee l'a dit un jour, les voies de l'esprit mental sont plus que nombreuses, et certainement plus que ce que vous pouvez mettre dans un livre ou de simples instructions de méditation. Ce qui signifie que, avec beaucoup de pratique, vous devez trouver vos propres instructions. Vous prenez les principes de base et vous apprenez à les appliquer. Et si les appliquer d'une manière ne fonctionne pas, vous vous retournez et les appliquez d'une autre manière. Ou trouvez une autre stratégie pour les appliquer. Vous devez utiliser votre propre ingéniosité.

Il faut de l'ingéniosité pour essayer de maintenir vos préceptes même lorsque les circonstances sont difficiles. Par exemple, quand quelqu'un vous a posé une question, et que vous savez que si vous lui dites toute la vérité sur la réponse, cela va lui faire du mal, susciter l'avidité, la colère ou l'illusion, vous devez être ingénieux quant à savoir comment changer de sujet ou comment donner une réponse partielle sans mentir. Observer les préceptes demande d'être ingénieux, de prévoir à l'avance, de savoir parfois que quelqu'un va poser telle ou telle question et de se préparer pour ne pas avoir à imaginer brusquement la réponse à la dernière minute. C'est ce qu'on appelle faire l'effort d'empêcher les qualités peu brillantes de se manifester, ce qui fait partie de l'effort juste, qui à son tour est une condition préalable à la concentration juste.

Ainsi la pratique de la vertu, si vous la prenez au sérieux et l'appliquez habilement, développe beaucoup de discernement. Elle *exige* du discernement. Ajaan Lee fait remarquer que les gens pratiquent parfois la vertu pour aider leur concentration, et pratiquent la concentration pour aider leur discernement, mais ils ne pensent pas à faire l'inverse et à utiliser leur discernement pour aider leur vertu et leur concentration, ce qui est la raison pour laquelle leur pratique ne mène pas bien loin. Mais si vous réalisez que vous devez faire preuve de discernement dans la façon dont vous observez les préceptes, faire preuve de discernement dans la façon dont vous pratiquez la concentration, alors les trois aspects du triple entraînement s'entraident. La concentration, lorsqu'elle

Downloaded from https://www.holybooks.com

est nourrie par la vertu, conduit au discernement, elle porte ses fruits dans le discernement. Le discernement, lorsqu'il est nourri par la concentration, porte ses fruits dans la libération. C'est le modèle standard. Mais le modèle que vous découvrez dans la pratique est que vous devez aussi utiliser votre concentration pour travailler sur votre vertu et votre discernement, et votre discernement pour travailler sur votre concentration et votre vertu.

Il est donc bon de s'arrêter et de réfléchir un moment à la vertu et à la manière dont elle s'applique réellement à l'entraînement de l'esprit mental. Ne vous contentez pas d'observer les préceptes ou n'en voulez pas aux préceptes lorsqu'ils deviennent difficiles. Considérez-les comme vous fournissant matière à réflexion, matière à contemplation, sur la nature de ce que c'est que d'être un être humain, la nature de l'action, les qualités de vos intentions. Vos bonnes intentions sont-elles vraiment des intentions brillantes, avisées ? Il y a une différence, vous savez. Les bonnes intentions peuvent avoir des illusions, contenir des leurres, alors que les intentions brillantes et avisées n'en ont pas. Voilà la distinction.

Nous utilisons donc les préceptes à des fins de formation, d'entraînement. Il ne s'agit pas de nous accrocher simplement à eux, en espérant qu'en suivant les préceptes, nous serons de bons petits garçons et de bonnes petites filles et que nous obtiendrons une récompense. C'est ce qu'on appelle s'accrocher aux habitudes et aux pratiques. C'est une entrave. Mais si vous les voyez comme une opportunité de développer votre discernement et que vous leur appliquez ensuite votre discernement, ils deviennent des outils utiles sur le chemin.

Ce n'est pas qu'une fois que vous avez atteint le niveau de la complète intégration[20], vous n'ayez plus besoin des préceptes, en abandonnant cette entrave d'essayer d'attraper, de saisir en tâtonnant, les habitudes et les pratiques. En fait, à ce moment-là, vos préceptes deviennent vraiment solides, parce que l'esprit mental a atteint un état où il est toujours clair sur ses intentions, et donc il va toujours agir sur des intentions brillantes. Il ne tâtonne plus parce qu'il comprend exactement comment fonctionnent les préceptes : ils ne garantissent pas votre éveil, mais ils vous donnent matière à réflexion, ils forment et entraînent l'esprit mental aux qualités d'attention, de vigilance, d'ingéniosité, de discernement, de compassion et d'empathie. Dans un sens, ils adoucissent et modèrent l'esprit mental afin que vous reconnaissiez une erreur lorsqu'elle se produit. Vous n'êtes pas têtu, buté, borné. Vous ne dressez pas de murs de résistance et de déni. Cela rend l'esprit mental beaucoup plus sensible à ce qu'il fait et aux résultats de

[20] https://buddhism.stackexchange.com/questions/216/how-does-stream-entry-occur; Le terme "*stream entry*" en bouddhisme correspond au stade où le pratiquant a pleinement compris la vision derrière l'enseignement de Bouddha, a entièrement assemblé le puzzle et n'a maintenant aucun doute sur ce que Bouddha voulait dire lorsqu'il a dit certaines choses ou pourquoi il les a dites.

Downloaded from https://www.holybooks.com

ce qu'il fait. Cette sensibilité encourage le désir de faire ces choses aussi habilement que possible.

Lorsque vous avez ces qualités et que vous les amenez à votre concentration, il est beaucoup plus facile de résoudre les problèmes qui surgissent, et il est beaucoup plus facile d'être sensible à ce qui se passe dans l'esprit mental, de sorte que votre concentration produira le discernement qui mène vraiment à la libération.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Concentration et perspicacité

mai 2001

Nous aimons faire une nette distinction entre la pratique de la concentration et la pratique de la perspicacité, mais elles doivent vraiment aller de pair. La concentration ne donne pas automatiquement naissance à la perspicacité. La perspicacité ne donne pas automatiquement lieu à la concentration. Mais pour qu'elles se développent, elles doivent travailler ensemble. Certaines personnes trouvent que l'une se développe plus naturellement que l'autre. Mais l'idée est de les équilibrer. Or, l'équilibre ne signifie pas un équilibre constamment statique. Parfois vous allez vous pencher un peu plus vers la gauche, parfois vous allez vous pencher un peu plus vers la droite, comme une de ces balances à l'ancienne pour peser les choses. Mais si les deux qualités fonctionnent ensemble, vous constaterez qu'elles s'entraident.

Par exemple, il faut une certaine perspicacité pour que vous obteniez que l'esprit mental soit concentré. Vous devez comprendre quel genre de pensées vont vous entraver, quelles façons vous avez de les gérer, quels outils vous pouvez apporter, afin que vous puissiez être préparé lorsque l'esprit mental ne se calme pas facilement.

Il existe diverses tactiques pour repousser les distractions et trouver quelque chose que l'esprit mental aime. Plus tôt aujourd'hui, nous parlions de la carotte et du bâton. La carotte est une douce et agréable sensation de confort que vous pouvez développer avec la respiration. Si vous y travaillez, si vous l'explorez, vous constaterez que la respiration peut être vraiment, vraiment confortable. Parfois, cela devient si bon que vous êtes absorbé par la respiration et vous ne pouvez pas imaginer pourquoi vous auriez besoin de quoi que ce soit d'autre pour vous rendre heureux - c'est tellement bon. Ça, c'est la carotte.

Le problème est que l'esprit mental ne se calme pas toujours très en douceur et d'une manière très coopérative. Et donc vous avez besoin du bâton - en d'autres termes, vous rappeler qu'il y a des problèmes dans l'esprit mental, des dangers dans l'esprit mental, et que vous allez devoir garder vos outils à portée de main pour les repousser.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Il existe une liste de cinq façons de gérer les pensées distrayantes, mais c'est une courte liste de contrôle pour couvrir toute une variété d'approches. La première approche consiste à remplacer simplement la pensée distrayante par une meilleure pensée. Donnez-lui quelque chose de mieux à penser que cette pensée — comme la respiration. Ramenez simplement votre esprit mental sur la respiration et essayez de la rendre aussi confortable que possible.

La deuxième approche consiste à raisonner avec soi-même. En d'autres termes, si une pensée est vraiment collante et que l'esprit mental y revient, vous devez souligner les inconvénients de ce type particulier de pensée jusqu'à ce que l'esprit mental soit prêt à l'abandonner. Vous prenez les inconvénients à cœur au point de pouvoir vous dire : « Oh, je n'ai pas vraiment envie d'aller par là. » L'esprit mental abandonne la pensée et retourne à la respiration.

La troisième approche consiste à ignorer consciemment cette pensée. En d'autres termes, vous savez qu'elle est là, mais vous n'allez tout simplement pas y prêter attention. C'est comme quelque chose en arrière-plan. Vous gardez le souffle au premier plan et assurez-vous simplement de ne pas vous impliquer dans cette autre pensée. Vous savez qu'elle est là, mais vous la laissez simplement partir, n'y faites pas attention, parce qu'en y prêtant attention, vous la nourrissez. Ainsi, vous concentrez toute votre attention sur la respiration.

La quatrième approche pour gérer la distraction est qu'une fois que vous êtes vraiment sensible à la façon dont l'énergie respiratoire circule dans les différentes parties du corps, vous voyez qu'une pensée particulière est associée à un schéma de tension quelque part dans le corps. Cela peut être autour des yeux ou dans les bras, n'importe quelle partie du corps. Lorsque vous pouvez localiser la tension qui accompagne la pensée, vous la détendez et la pensée s'en va.

Une cinquième façon de gérer les pensées, lorsque aucune de ces quatre méthodes n'obtient de résultats, consiste à appuyer consciemment la langue contre le palais de la bouche, comme si vous pressiez pour faire partir la pensée, en vous disant que vous n'allez pas y penser, vous allez juste la forcer à partir. Si nous devions comparer cette liste à une boîte à outils, cet outil serait le gros marteau, la masse, dans la boîte à outils. Cela fonctionne tant que votre volonté tient bon, et parfois, c'est tout ce dont vous avez besoin, juste un peu d'espace pour respirer, ou un petit espace calme dans l'esprit mental - pas nécessairement calme, mais tenu énergiquement immobile et non distrait. Ensuite, vous pouvez vous détendre et relâcher un peu, et reprendre

Downloaded from https://www.holybooks.com

votre respiration. Et peut-être qu'à ce moment-là, l'une des autres méthodes interviendra et vous aidera.

Vous devez donc être attentif au fait que même lorsque l'esprit mental commence à se calmer, quelque chose d'autre peut intervenir. Ainsi, pendant qu'une partie de vous se calme, se met en place, une autre partie de vous doit veiller au grain. Une fois que vous avez trouvé que la partie stable est vraiment solidement installée, la partie vigilante et sur ses gardes peut être un peu relâchée et vous pouvez concentrer de plus en plus votre attention sur la respiration elle-même. Permettez à l'esprit mental de plonger dans la respiration aussi complètement que possible. En autant que vous êtes alerte et conscient, attentif, il n'y jamais trop de concentration, trop d'immobilité. Par contre quand le calme occulte la vigilance de l'esprit mental, c'est là que vous devez faire marche arrière, prendre du recul. Mais tant que vous savez très bien où vous en êtes, où vous mettez votre concentration, permettez à l'esprit mental de s'engloutir dans la respiration, de s'enfoncer dans le moment présent, en lâchant tout ce qui pourrait être un relent soit du moment qui vient de passer, soit du prochain moment à venir. Abandonnez-vous totalement au souffle ici et maintenant. Permettez à l'esprit mental de se reposer de cette façon, de gagner en force de cette façon, de sorte que lorsqu'il en sortira, il soit prêt à travailler.

Ce qu'on travaille ici, c'est la perspicacité. Parfois, la sortie est totale – vous revenez à la conscience ordinaire – mais d'autres fois, ce n'est pas le cas. Vous prenez un peu de recul, pas au point de perdre la concentration, mais suffisamment pour que vous puissiez voir ce qui se passe, et ensuite, vous observez simplement, vous posez une question dans l'esprit mental.

Les meilleures questions concernent les quatre nobles vérités – où y a-t-il du stress ou de la souffrance en cet instant même ? – bien qu'il y en ait d'autres également utiles. Disons que vous sentez qu'il y a de la cupidité, de la colère ou des illusions qui se cachent dans votre esprit mental. Le Bouddha dit que si vous voulez vraiment les comprendre au point de les dépasser, vous devez comprendre non seulement leurs inconvénients mais aussi leur attrait. Pourquoi cet état d'esprit mental particulier est-il si attirant ? Pourquoi êtes-vous prêt à vous prêter à son jeu ?

Nous avons mentionné plus haut qu'il y a un moment où un monde en devenir apparaît soudainement dans l'esprit mental, et vous avez le choix d'y plonger ou non. Abonder dans son sens, c'est comme jouer à faire semblant. Pourquoi êtes-vous prêt à jouer à faire semblant de cette façon ? Qu'est-ce

Downloaded from https://www.holybooks.com

qui vous attire ? L'ennui ? Quelle gratification apporte ces choses ? Il faut investiguer ça aussi. Quand vous voyez qu'il n'y a vraiment pas grand-chose, et quand vous mettez les choses dans la balance et pesez la satisfaction par rapport aux inconvénients, vous constaterez que les inconvénients sont toujours beaucoup plus importants. Mais si vous prétendez que la chose n'a pas du tout d'attrait, après un certain temps, l'esprit mental commencera à réaliser qu'il se ment à lui-même et alors il se révoltera. Il faut donc être loyal : la chose a du charme, mais elle a aussi des inconvénients. Lequel de ces deux aspects est le plus grand ? Soyez honnête envers vous-même.

Le gros inconvénient est le stress et la souffrance causés par ces pensées. L'utilisation du mot *dukkha* [21] par le Bouddha couvre à la fois la souffrance et le stress, car il y a du stress même dans les états de concentration, et c'est sur cela que vous devrez vous concentrer pour dépasser la concentration. Mais vous voulez d'abord vous concentrer sur les formes les plus grossières de souffrance. C'est ainsi que la perspicacité se développe : vous commencez à travailler sur des choses qui sont vraiment évidentes. Mais il est incroyable de voir combien nous ne sommes pas disposés à nous concentrer sur des choses qui sont par trop évidentes. Les gens veulent passer aux niveaux plus avancés.

Je lisais récemment un article sur une conférence qu'ils vont donner à New York le mois prochain, et il va y avoir un panel de discussion sur le renoncement. Alors, vont-ils discuter du renoncement aux plaisirs sensuels ? Non, ils vont parler de renoncement à l'ego. Ils vont ignorer, passer au-dessus de l'évidence et opter pour le subtil. Et bien sûr, ce qui arrive, c'est que les choses évidentes ne sont jamais traitées, et les choses subtiles n'ont pas vraiment beaucoup d'effet. Vous devez d'abord vous concentrer sur les choses évidentes : la cupidité, la luxure, la colère, la peur. Travaillez sur ces choses-là. Même si vous ne pouvez pas les déraciner, vous pouvez au moins commencer à les réduire petit à petit.

Parce que si vous n'exercez pas votre discernement de cette manière, comment va-t-il devenir fort ? C'est comme un muscle. Si votre muscle est faible, comment le rendre fort ? Vous utilisez le muscle faible que vous avez. Au début, vous ne pouvez pas soulever les poids très lourds, mais ne vous découragez pas. Sachez que lorsque vous continuez à soulever des choses légèrement plus lourdes, de plus en plus lourdes et de plus en plus lourdes, le muscle se construit. Il devient de plus en plus fort. Il en va de même pour votre discernement : vous commencez par les

[21] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Dukkha [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

choses flagrantes, vous vous en occupez, puis vous commencez à travailler sur les problèmes plus subtils à mesure que votre discernement devient plus précis et clair.

Cela dit, lorsque vous travaillez sur ces questions sur où se trouve le stress au juste, ou sur ce qui se passe dans l'esprit mental qui crée du stress, parfois vous trouvez qu'au fil de votre action dans le suivi de ces questions, les choses deviennent claires. Vous commencez à comprendre les choses. D'autres fois, cependant, l'esprit mental n'est pas encore à la hauteur de cette ligne de questionnement. Les choses commencent à se confondre. Lorsque cela se produit, vous revenez à la concentration.

La comparaison qu'Ajaan Lee fait est avec la marche : vous vous penchez un peu vers la gauche sur le pied gauche, puis vous vous penchez un peu vers la droite sur le pied droit. C'est en déplaçant votre poids de droite à gauche, de gauche à droite, de droite à gauche, que vous pouvez marcher. Et c'est ainsi dans la méditation : vous pratiquez avec un objet ici - la respiration - mais parfois vous vous penchez, mettez un peu plus l'accent sur l'absorption dans le calme de l'esprit mental avec la respiration, et d'autres fois vous vous penchez un peu plus sur les questions sur le stress.

La pratique idéale est quand aucun des deux côtés ne s'éloigne trop de l'autre. Autrement dit, le questionnement reste dans l'instant présent, ne quitte pas l'instant présent. En même temps, votre concentration ne perd pas sa pleine conscience et sa vigilance pour se perdre dans un vide absolu. Comme les deux s'entraident, comme l'a dit le Bouddha, ceux qui ont à la fois le discernement et le jhana sont ceux qui sont en présence de l'éveil.

Il s'agit donc d'acquérir votre propre sens intuitif du moment où l'esprit mental a besoin de repos et du moment où il a besoin de poser des questions. Essayez également d'avoir une idée intuitive des questions qui obtiennent des résultats et de celles qui n'en obtiennent pas. S'il y a des questions liées aux quatre nobles vérités, d'accord, vous êtes sur la bonne voie : Où est le stress ici ? Parfois, vous restez assis très tranquillement pendant longtemps et vous ne ressentez aucun stress. C'est un signe que vous n'êtes pas assez sensible. Alors vous essayez de rendre les choses plus calmes. C'est comme écouter une station de radio. S'il y a de l'électricité statique, vous ne pouvez pas entendre clairement le signal, alors vous essayez de vous ajuster de plus en plus et de plus en plus précisément sur la longueur d'onde pour trouver où il n'y a pas de statique du tout. Le signal est alors très clair. Ainsi, plus l'esprit mental est calme, plus il est facile de remarquer le mouvement, de

Downloaded from https://www.holybooks.com

remarquer le stress, de remarquer les perturbations lorsqu'elles se produisent. Vous avez là une norme par rapport à laquelle mesurer les choses.

Ainsi, en nous concentrant sur la respiration, nous développons à la fois la tranquillité et la perspicacité. Les deux s'entraident. Et la compétence qui entre dans la méditation est d'acquérir ce sens intuitif dont je viens de parler : Quand avez-vous besoin de plus de repos ? Quand avez-vous besoin de poser plus de questions ? Lorsque les questions sont dans une impasse, il est temps de revenir en arrière et de se reposer davantage. Lorsque l'immobilité de l'esprit mental en a eu assez, vous pouvez revenir au questionnement. La compétence consiste à ressentir ces choses.

Et ce genre de sens ne peut pas être mesuré, et du coup, une personne ne peut pas dire à une autre personne : ça y est, c'est bon, c'est le moment de s'arrêter, c'est le moment de passer à autre chose. Vous devez utiliser vos propres capacités d'observation pour apprendre à marcher correctement, afin de ne pas basculer sur la gauche, de ne pas basculer à droite ou de faire demi-tour pour revenir en arrière. C'est comme gagner un sens de l'équilibre : personne d'autre ne peut gagner votre équilibre pour vous. Vous devez apprendre à gouverner votre propre esprit mental.

Downloaded from https://www.holybooks.com

En forme pour méditer

4 février 2012

Quand Ajaan Suwat était ici, il commençait souvent ses instructions en disant : mettez votre esprit mental en forme pour méditer. Alors, que faites-vous pour le remettre en forme ? Pensez à pourquoi vous êtes ici. Êtes-vous ici pour le vrai bonheur ? Et pensez à où se trouve votre esprit mental en ce moment. Penche-t-il dans le sens de trop d'énergie ou de trop peu d'énergie ? Est-il préoccupé par des choses agréables ou des choses désagréables ? Avez-vous une idée claire d'où vous en êtes dans votre méditation ? Et où aimeriez-vous aller ? Ce sont là toutes des choses sur lesquelles vous voulez réfléchir tandis que vous vous préparez à méditer.

Cette réflexion sur le vrai bonheur sert d'avertissement à toute pensée qui ne se rapporte pas au vrai bonheur : elle n'a pas sa place ici en ce moment. Mais vous pouvez avoir des problèmes recouverts de velcro, très difficiles à mettre de côté, auquel cas vous devrez peut-être faire un petit découpage préliminaire, raser tous ces petits crochets de velcro. Si vous avez des pensées liées aux relations, rappelez-vous qu'aucune relation ne vous procurera le vrai bonheur. Attendre le vrai bonheur d'une relation, c'est accorder trop de poids à la relation, plus qu'elle ne peut en supporter. Si vous êtes préoccupé par quelque chose qui est déjà arrivé aujourd'hui, rappelez-vous que vous ne pouvez pas revenir en arrière et le changer. Peu importe à quel point vous le repasserez dans votre esprit, cela ne ramènera pas le passé. Alors laissez tomber.

Quant à l'avenir, il n'est pas encore advenu, vous ne savez pas vraiment ce qui va se passer. Mais vous savez *en fait* que vous devrez être prêt à tout. Des qualités telles que la pleine conscience, la vigilance, la concentration, le discernement : ce sont toutes de bonnes choses à avoir lorsque l'inattendu se produit. Donc, plutôt que de planifier des stratégies spécifiques sur la façon dont vous allez gérer ceci, gérer cela, rappelez-vous que vous devez souvent

Downloaded from https://www.holybooks.com

réfléchir et ajuster vos stratégies en fonction de la situation, et c'est mieux si vous êtes vraiment alerte et pouvez garder l'esprit mental vraiment calme.

Et c'est ce sur quoi vous travaillez ici en ce moment.

Si vous vous sentez un peu paresseux, pensez à ce qui vous motive à méditer et comment vous pouvez donner un peu plus de punch à cette motivation. Quelles pensées vous aideront ? C'est l'une des raisons pour lesquelles nous chantons, psalmodions la mémoire, le souvenir du Bouddha, du Dhamma et du Sangha chaque soir avant de méditer. Nous nous inclinons devant le Bouddha parce que le Bouddha représente les choses que nous voulons valoriser en nous-mêmes. Nous pensons à ses qualités, sa compassion, sa pureté, son discernement : ce sont de bonnes choses à avoir. Le fait qu'il y ait eu des gens sur Terre qui les aient développées jusqu'à atteindre la fin de la souffrance : c'est quelque chose d'inspirant. Cela inclut à la fois le Bouddha et les membres du noble Sangha.

Ensuite, il y a le Dharma que le Bouddha a découvert et enseigné. Il a été transmis de génération en génération parce que c'est un bien précieux, et le voici parvenu à notre génération. Nous avons la possibilité de nous en servir ou simplement de le jeter. Quel choix préféreriez-vous ? Ce genre de réflexion peut donner lieu à plus de motivation à pratiquer.

Vous pouvez également penser aux dangers de ne pas pratiquer. Comme ce psaume que nous venu de chanter tout à l'heure : Le monde est balayé, emporté, les choses changent, il n'offre aucun abri, il y a de la souffrance, il n'y a rien qui soit à nous dans le monde auquel nous puissions vraiment nous accrocher comme protection. Et puis il y a cette réflexion sur l'envie insatiable, irrésistible : si nous ne prenons pas soin de cette envie, nous allons continuer à revenir de plus en plus, encore et encore, au même vieux monde changeant et stressant, mais il échappe constamment à notre emprise. Ce qui signifie que nous devons travailler sur l'esprit mental.

Il est utile de mettre l'esprit mental en forme de cette façon afin d'être mieux préparé au calme, à la stabilisation. Et une fois que vous vous êtes stabilisé, avez atteint ce calme, quoi qu'il arrive d'autre, vous pouvez vous souvenir de ceci : bon, nous sommes ici pour méditer, nous sommes ici pour développer la concentration, nous ne sommes pas ici pour penser à la liste de courses de demain ou pour passer en revue ce que quelqu'un a dit aujourd'hui. L'une des importantes aptitudes en tant que méditant est d'apprendre à sortir de vos pensées, car bien trop souvent, nous nous précipitons dedans. Pour

Downloaded from https://www.holybooks.com

beaucoup d'entre nous, chaque pensée qui vient est comme un petit cadeau emballé dans du papier cadeau avec des nœuds : « Oh, qu'est-ce que c'est ? » Vous voulez entrer et voir ce qu'il y a dedans, et elle vous aspire tout cru.

Alors, pour le moment, laissez tous ces petits cadeaux, qu'ils restent éparpillés alentour. Vous savez de quoi il s'agit pour beaucoup d'entre eux de toute façon. C'est un simulacre, un jeu de simulation auquel nous jouons, prétendant que nous ne savons pas même quand nous savons en réalité. Vous n'êtes pas obligé de jouer le jeu. Et on n'est pas dans la situation où une pensée qui surgit en ce moment ne se présentera qu'une seule fois. Ce n'est pas votre seule chance d'adresser cette pensée vraiment magnifique. Elle reviendra.

Ce dont vous avez besoin maintenant, c'est d'un autre ensemble d'aptitudes, celles de la sagesse, de la compassion et de la pureté que le Bouddha a illustrées, en en donnant l'exemple. Ce sont les choses sur lesquelles vous voulez travailler en ce moment. Or, très peu de vos pensées sont liées de quelque manière que ce soit à ces qualités, donc la sagesse en ce moment, c'est d'apprendre à prendre du recul, à être adulte quant à votre activité de pensée et à réaliser que vous voulez travailler sur certaines qualités de l'esprit mental plutôt que sur des pensées spécifiques.

Les qualités ici sont la pleine conscience, la vigilance, ces choses qui soutiennent, sous-tendent le développement du discernement. Gardez la respiration à l'esprit et soyez alerte, attentif au moment de son inspiration, à celui de son expiration. Soyez attentif à comment votre esprit mental réussit s'y rattacher, à comment vous pouvez changer votre façon de respirer. Comment pouvez-vous changer la façon dont vous pensez à votre respiration, pour qu'il soit plus facile de rester concentré sur elle ? Si vous rencontrez des douleurs dans le corps, comment les contournez-vous ?

Parfois, vous avez l'impression que c'est un peu trop demander de contourner la douleur. Après tout, elle a envahi votre espace, de quel droit est-elle là ? Mais la question est toujours, eh bien, de quel droit êtes-*vous* là ? C'est vous qui vous y êtes accroché. Personne ne vous a invité. Et vous n'avez pas vraiment lu les petits caractères. Vous vouliez une vie humaine, eh bien, la voici. Donc, s'il y a une douleur que vous devez contourner, vous la contournez. Donnez à l'esprit mental un espace où il puisse se sentir à l'aise.

L'un des signes d'un vrai guerrier est de savoir où sont vos forces, où sont vos faiblesses et d'avoir la volonté de reculer lorsque vous savez que vous n'êtes pas prêt pour une bataille particulière. En même temps, en attendant, vous cultivez les qualités qui vous aideront quand le temps

Downloaded from https://www.holybooks.com

viendra d'aller au combat, de vraiment examiner la douleur, de vraiment examiner votre attachement à la douleur et tous les problèmes et conséquences qui l'entourent.

Nous avons mentionné plus tôt aujourd'hui que le gros problème est la façon dont l'esprit mental fabrique les choses, et vous apprenez à savoir comment l'esprit mental fabrique les choses en fabriquant d'abord de bonnes choses. Nous avons fabriqué toutes sortes de choses ignorantes qui mènent au stress et à la souffrance, alors maintenant fabriquons quelque chose de bien : un état de concentration dans l'esprit mental. Laissez passer les choses que vous ne pouvez pas changer et travaillez sur les choses que vous pouvez changer. De cette façon, vous devenez de plus en plus sensible à la façon dont vous façonnez votre expérience par les perceptions que vous conservez dans l'esprit mental, par la façon dont vous pensez aux choses, les questions que vous posez.

Vous pouvez poser des questions sur la respiration : d'où vient-elle en ce moment ? Non pas l'air qui entre et sort du nez, mais où la sensation d'énergie entre-t-elle dans et sort-elle du corps ? Dans combien de directions différentes ? Avez-vous l'impression qu'elle vient de différentes directions? Lorsque ces énergies entrent dans le corps, travaillent-elles ensemble ? Ou bien travaillent-elles en désaccord ? Examinez ça. C'est quelque chose que vous voudrez peut-être régler pendant que vous êtes assis ici afin que de pouvoir le faire avec un plus grand sentiment d'aisance et de bien-être. En d'autres termes, vous apprenez à utiliser votre pensée dirigée et votre évaluation pour amener l'esprit mental à un état de stabilité. Analysez les choses d'une manière qui mène à un sentiment de bien-être.

Au fur et à mesure que vous vous améliorez dans ce processus de fabrication, au fur et à mesure que vous le faites avec de plus en plus de connaissance, cela coupe l'un des liens vraiment importants de la co-production dépendante ici : de l'ignorance à la fabrication. C'est ainsi que les choses commencent et s'étendent jusqu'à la souffrance. Mais si vous apportez de la connaissance au processus, cela peut soulager beaucoup de souffrances.

C'est pourquoi le Bouddha recommande que, lorsque vous travaillez avec la respiration, vous soyez honnête sur le fait que vous façonnez les choses. Vous travaillez avec intention. Après tout, l'esprit mental n'est pas juste un récepteur passif de choses. Il sort constamment à la recherche. C'est un esprit qui est attaché à un corps qui a besoin de se nourrir, il est donc habitué à chercher de la nourriture, à préparer de la nourriture, à décider ce qui est une bonne nourriture et ce qui ne l'est pas. Il est motivé par des sensations de faim. C'est donc une intelligence

Downloaded from https://www.holybooks.com

active que nous avons ici. Nous ne sommes pas simplement assis ici à regarder les choses aller et venir. Nous façonnons activement notre expérience pour déterminer de quoi nous nourrir, de quoi nous pouvons prétendre nous nourrir et où nous pouvons chercher notre prochain repas. C'est le genre d'esprit mental que nous avons. C'est le genre d'esprit que nous entraînons. Alors apprenez-lui à apprendre à se nourrir de la respiration, à y trouver là une sensation de bien-être.

Comme le dit le Bouddha : Une des meilleures nourritures pour l'esprit mental est la sensation de rafraîchissement, de plénitude et de ravissement qui vient de la concentration. Quelles façons de respirer sont rafraîchissantes ? Quels modes de respiration donnent lieu à une sensation de plénitude et maintiennent une sensation de plénitude dans le corps ? Trop souvent, nous nous sentons remplis lorsque nous inspirons, puis nous pressons et expulsons des choses lorsque nous expirons. Comment maintenez-vous une sensation de plénitude lorsque vous expirez, de sorte que tous les vaisseaux sanguins soient détendus et que le sang coule partout dans le corps, et qu'il n'y ait pas besoin de presser et expulser quoi que ce soit ? L'énergie sort toute seule. Vous maintenez le sentiment que tout est plein dans tous les canaux d'énergie du corps et voyez ce qui se passe pour l'esprit mental. Quel sentiment pouvez-vous gagner de la plénitude, de la satisfaction, du fait d'être ici dans le moment présent ?

Lorsque vous nourrissez l'esprit mental avec une bonne nourriture comme celle-ci, alors, quand la pensée d'autres aliments surgit, vous n'êtes plus autant intéressé. Vous tenez là quelque chose de vraiment bon. Il peut y avoir la force de l'habitude lorsque vous revenez à d'anciennes choses. Mais plus vous apprenez à apprécier le sentiment de plénitude que vous avez ici, plus vous pouvez l'utiliser pour vous aider à vous débarrasser de choses qui, autrement, ne feraient que vous attirer pour finir par vous faire souffrir.

Donc, vous essayez là de fabriquer quelque chose de vraiment bon, avec un sens de connaissance, car vous êtes observateur. De cette façon, vous commencez à comprendre la fabrication et comment vous avez effectivement votre mot à dire sur ce que vous vivez en ce moment. Nous ne sommes pas totalement passifs, et pas non plus totalement soumis aux résultats du kamma passé. Nous avons des choix. Plus nous sommes habiles, plus nous pouvons faire de choses avec ces choix.

C'est comme être cuisinier. Un cuisinier vraiment habile peut entrer dans une cuisine avec à peu près n'importe quoi et en sortir avec un très bon plat à manger. Même si ce ne sont que des restes, vous pouvez parfois en faire de la bonne nourriture si vous êtes vraiment doué. Nous avons donc le Bouddha comme exemple que ces

Downloaded from https://www.holybooks.com

compétences peuvent être développées. Parce que, a-t-il dit un jour, tout au long de sa pratique, il n'y a jamais eu de moment où son esprit mental a été submergé par la douleur ou submergé par le plaisir. Et la personne à qui il parlait lui a dit : « C'est peut-être parce que vous n'avez jamais vraiment ressenti de grands plaisirs ou de grandes douleurs. » Et le Bouddha a répondu, oh non, beaucoup de douleur, mais il a appris comment ne pas en souffrir. Beaucoup de plaisir, mais il a appris à ne pas se faire emporter. Ces aptitudes sont possibles.

Alors apprenez à bien préparer votre repas, car cela vous donne de l'énergie en chemin – et vous enseigne également des leçons très importantes sur l'esprit mental, des leçons qui sont utiles pour apprendre à ne pas souffrir, quelle que soit la situation. Il y a tellement de choses dans le monde que vous ne pouvez pas contrôler, c'est bien de trouver des choses que vous pouvez – et c'est bien d'apprendre que les choses que vous pouvez contrôler, les qualités de votre esprit mental, vos intentions, sont celles qui font tout la différence entre souffrir ou non. Ce sont elles, les choses cruciales, alors accordez-leur beaucoup d'attention.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Maintenir la bienveillance

24 juillet 2004

Commencez par des pensées de bonne volonté, de bienveillance. Dites-vous : « Puissé-je être heureux. Puisse mon bonheur être vrai. » Ces deux mots doivent aller ensemble : « vrai » et « bonheur ». Le vrai bonheur est tout le but de la raison pour laquelle nous méditons. Nous réalisons qu'il y a beaucoup de souffrance dans la vie, et une grande partie de cette souffrance vient de notre propre esprit mental. Et pourtant nous n'en voulons pas. Nous devons respecter notre désir de bonheur, en particulier notre désir de vrai bonheur, pas n'importe lequel. Le vrai bonheur. Ce genre de bonheur doit venir de l'intérieur.

Notre désir du vrai bonheur est la base non seulement pour prendre soin de nous-mêmes, mais aussi pour prendre soin des autres, en souhaitant leur bonheur aussi. Parce qu'après tout, tout le monde souhaite le bonheur, et si notre bonheur doit dépendre de leur souffrance, alors ça ne va pas durer. Ils vont faire ce qu'ils peuvent pour le renverser. Ainsi, dans la mesure où votre bonheur dépend de pensées, de paroles et d'actes qui traitent de choses extérieures, il doit prendre en considération le bonheur des autres. Mais le vrai bonheur doit venir de l'intérieur. Il doit être basé sur quelque chose qui ne change pas, et le seul endroit où vous pouvez trouver cela est dans l'esprit mental.

Pour la plupart d'entre nous, ce n'est qu'une idée. Ce n'est pas encore absolument vrai, mais c'est sensé, c'est logique. Vous voyez les choses changer à l'extérieur, alors comment allez-vous dépendre des gens qui meurent, vieillissent, tombent malades, des gens qui vont vous quitter ? Ou des personnes que vous devrez quitter ? Des choses que vous devrez quitter ? La seule chose qui reste est de regarder à l'intérieur. Maintenant, regarder à l'intérieur est décourageant au début parce que votre esprit mental semble être un plus grand zouk de confusion que les choses à l'extérieur. Mais ça peut être résolu, il peut être arrangé : c'est la leçon de la vie du Bouddha. Le message de base de sa quête est que votre désir de vrai bonheur est quelque chose qui doit être pris au sérieux,

Downloaded from https://www.holybooks.com

car c'est quelque chose qui peut être satisfait. C'est ce qui donne du sens à la vie, et c'est possible. C'est le message de son éveil.

Voilà pourquoi nous commençons par des pensées de bienveillance pour nous-mêmes, puis nous étendons ces pensées de bienveillance à d'autres personnes : famille, amis très proches, puis encore plus large, aux personnes que vous aimez, aux personnes pour lesquelles vous n'éprouvez que de l'indifférence, même aux gens que vous n'aimez pas. Si tout le monde pouvait trouver le vrai bonheur à l'intérieur, alors ce monde serait un bien meilleur endroit. Répandez des pensées de bienveillance sur des personnes que vous ne connaissez même pas – et pas seulement des personnes, des êtres vivants de toutes sortes. Que tous les êtres trouvent le vrai bonheur.

Et avec ces pensées, vous défrichez le terrain pour la méditation, non seulement en vous rappelant la motivation pour laquelle vous méditez, mais aussi en éliminant beaucoup de ressentiments que vous pourriez trimbaler en vous. Il arrive trop souvent que lorsque l'esprit mental commence à se calmer, des choses difficiles commencent à se présenter. Ce que quelqu'un a dit l'autre jour, ce que vous avez fait l'autre jour ou l'autre semaine, parfois des années auparavant : ces choses se présentent. Ce précepte est donc là donc pour vous préparer. Dès que l'un de ces trucs arrive, vous pouvez vous rappeler : « Hé, je suis ici pour la bienveillance. J'ai déjà souhaité le bonheur pour cette personne, souhaité le bonheur pour moi-même, alors pourquoi devrais-je me rabaisser, m'intimider ou m'agiter avec des problèmes qui ne servent qu'à échauffer l'esprit mental et à le mettre mal à l'aise, le rendre inconfortable ? »

Nous avons un travail important à faire ici : travailler sur les habitudes de l'esprit mental qui créent de la souffrance pour lui-même et pour les autres êtres. La première étape de ce travail consiste à apprendre à calmer l'esprit mental, donc s'il y a d'autres perturbations, vous les écartez simplement. Concentrez-vous sur la respiration, car c'est une chose dont vous savez qu'elle sera toujours dans le moment présent. Si vous surveillez votre respiration, vous savez que vous ne pouvez pas observer une respiration passée ou future. En observant la respiration en ce moment, l'esprit mental aura tendance à planer autour du moment présent. Ce n'est peut-être pas précisément et exclusivement pile au-dessus du moment présent, mais c'est suffisamment proche du moment présent pour que ce soit ce qui compte en ce moment.

Et vous n'avez pas tant besoin de vous parler de la respiration, juste assez pour vous rappeler de rester avec la respiration. Quand elle

Downloaded from https://www.holybooks.com

inspire, sachez qu'elle inspire. Quand elle expire, sachez qu'elle expire et travaillez un peu sur elle pour la rendre confortable. Laissez-la être à l'aise. Vous n'avez pas à la forcer à inspirer, à la forcer à expirer. Choisissez n'importe quel endroit où il vous est facile de suivre la respiration - le bout du nez, les poumons, le milieu de la poitrine, l'abdomen, n'importe quel emplacement où il est facile de garder une trace de « là maintenant le souffle entre, et là maintenant le souffle sort », et sur lequel vous vous sentez à l'aise d'être centré. Ensuite, détendez-vous autour de ce centre. Trop souvent, lorsque nous essayons de nous concentrer sur une partie du corps, nous nous crispons sur et autour d'elle. Essayez de conserver une concentration égale tandis que vous vous détendez autour de cet endroit. Et essayez de maintenir à la fois cet endroit précis et le sentiment de relaxation, de détente qui l'entoure.

C'est tout ce que vous avez à faire. Ce n'est pas grand-chose, c'est simplement que l'esprit mental n'est pas simple. Il y a d'autres problèmes, d'autres intentions cachées qui ne cessent d'apparaître, et vous devez être capable de les repousser. C'est comme cette vieille histoire du maître de l'épée. Un étudiant est venu lui dire qu'il voulait aussi apprendre à devenir un maître de l'épée. Alors le maître de l'épée lui a dit: « D'accord, sors couper du bois, et prépare de la nourriture, et fais ceci, fais cela », et lui a fait faire des corvées tout autour du monastère. Mais aucune mention d'apprendre à utiliser une épée. L'étudiant se demandait : « Quand vais-je travailler avec l'épée ? » Le maître répondit : « Ne t'inquiète pas. Nous y viendrons. » Et puis de temps en temps, le maître de l'épée attaquait l'élève avec le bâton pendant que celui-ci faisait ses corvées. Alors l'étudiant est devenu très méfiant, sus ses gardes et très alerte, jusqu'au jour où le maître de l'épée est venu pour le frapper, et l'étudiant était prêt pour lui, l'a esquivé, et le maître de l'épée lui a dit: « C'est bon, voilà, tu as appris à être le maître de l'épée. »

Il faut anticiper le fait que d'autres choses vont arriver à l'improviste à des moments inattendus, alors armez-vous de la bonne attitude : à savoir que ce petit coin de calme ici est vraiment important et doit être protégé. Vous n'allez pas l'échanger contre autre chose. Parfois, des pensées arrivent et vous disent : « Hé, tu dois planifier pour demain, c'est le moment idéal pour planifier pour demain, regarde tout ce temps, tu n'as rien d'autre à faire dans l'immédiat. Ou encore tu peux te mettre à ressasser une relation avec cette personne-ci ou bien celle-là » — toutes sortes de choses que vous pourriez faire durant l'heure en question. Vous devez vous

Downloaded from https://www.holybooks.com

rappeler : ce serait gaspiller cette heure. La chose la plus importante est d'apprendre à développer les aptitudes dont vous avez besoin pour maintenir au calme l'esprit mental en ce moment même : la pleine conscience et la vigilance. Apprenez à être très sceptique face aux affirmations, aux prétentions de l'esprit mental lorsqu'il dit que telle ou telle pensée sur le passé ou le futur est vraiment importante, vous devez vraiment y penser. Vous devez apprendre à voir à travers ces revendications. Apprenez à être très sceptique face aux affirmations de l'esprit lorsqu'il dit que telle ou telle pensée sur le passé ou le futur est vraiment importante, vous devez vraiment y penser. Vous devez apprendre à voir à travers ces revendications. Apprenez à être très sceptique face aux affirmations de l'esprit lorsqu'il dit que telle ou telle pensée sur le passé ou le futur est vraiment importante, vous devez vraiment y réfléchir. Vous devez apprendre à voir au travers de ces revendications.

L'une des raisons d'être si sensibles à la publicité à l'extérieur est que l'esprit mental utilise toutes sortes de trucs publicitaires sur lui-même, s'infiltrant subrepticement pour dire : « Oh, tu dois absolument y penser. C'est vraiment important. » Ou : « C'est vraiment attrayant. » Ou bien : « Tu vas vraiment apprécier cette pensée. » Ne croyez pas ces affirmations.

La plupart des pensées qui vont venir à l'esprit mental sont de toute façon de vieilles pensées. De vieux films. Vous les avez vus d'innombrables fois. Avez-vous vraiment besoin de voir Humphrey Bogart dire « Redis-moi ça », ou quoi qu'il ait dit ? Avez-vous vraiment besoin de voir ce qui se passe à la fin de ce film d'Hitchcock ? Vous les avez vus plusieurs fois auparavant. Et à vrai dire, les pensées dans votre esprit mental ne sont pas aussi intéressantes qu'un film d'Hitchcock ou Casablanca. S'ils étaient projetés sur l'écran et que vous deviez aller au cinéma payer pour les voir, vous n'iriez pas. Vous ne paieriez pas pour eux. Et pourtant, c'est si facile de relâcher son souffle et suivre ces pensées en étant assis là à méditer.

Alors rappelez-vous : vous n'êtes pas là pour ça. Vous avez déjà vu ces films et ce sont de mauvais films. Pourquoi s'embêter encore avec eux ? Quant aux plans pour l'avenir, vous pouvez les garder pour la fin de la méditation, une fois l'esprit mental clair et calme. Si vous avez vraiment vraiment besoin de penser à quelque chose, d'accord, alors vous pouvez y penser. Mais en attendant, calmez votre esprit mental, clarifiez-le, restez juste bien présent ici avec la respiration, rendez votre respiration confortable, permettez à votre concentration sur votre respiration d'être à l'aise. Et ensuite maintenez simplement cela en place. C'est une prise de conscience curative, comme une crème topique, donc plus vous vous tenez longtemps à l'appliquer, plus cela va guérir l'esprit mental.

Donc, l'astuce dans la méditation est, premièrement, d'apprendre à concentrer l'esprit mental et la respiration de manière confortable, et ensuite, deuxièmement, d'apprendre à maintenir la concentration.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Et enfin, troisièmement, il y a apprendre à l'utiliser. En d'autres termes, lorsque vous parvenez enfin à ce stade-là, vous pouvez commencer à utiliser cet état d'esprit mental pour dévoiler les choses à l'intérieur, pour voir tous les tours que l'esprit mental se joue à lui-même – et plus précisément les tours qu'il se joue quand il va se causer de la souffrance. On pourrait penser que l'esprit mental est honnête et sincère avec lui-même, mais ce n'est pas le cas. C'est pire que le conseil municipal de Chicago. Il utilise toutes sortes de ruses, toutes sortes de manœuvres politiques. Ce désir arrive, et c'est presque comme s'il avait son propre esprit mental. Ce qui se passe en fait, c'est que vous commencez à vous identifier à ces choses sans vraiment penser : « À qui est cette voix ? Quel genre de voix est-ce ? Où va-t-elle m'emmener ? Est-ce que j'ai vraiment envie d'y aller ? » Pour voir où vont ces pensées, il faut être capable de prendre du recul. C'est précisément à cela que sert la méditation sur la respiration. Elle vous donne un endroit stable et ferme pour prendre position et observer ce qui entre et sort de l'esprit mental, de sorte que vous puissiez comprendre pourquoi l'esprit se crée lui-même de la souffrance. Cela n'a absolument aucun sens. Et pourtant, il continue de le faire.

C'est la meilleure utilisation qui soit de cette concentration, parce que lorsque vous arrêtez de créer de la souffrance pour vous-même, vous ne vous sentez pas enclin à créer de la souffrance pour quelqu'un d'autre. La raison pour laquelle nous rendons la vie misérable aux autres est que nous nous sentons menacés, avec pour attitude : « Tant que je souffre, que tout le monde souffre aussi. » Ou : « Si je souffre, je n'ai pas la force de faire ce qu'il faut pour aider les autres, ça me dépasse. » C'est parce que vous vous écrasez avec des tonnes de briques en fardeau. Comment pouvez-vous soulever une brique pour quelqu'un d'autre ? Si vous pouvez apprendre à déposer votre fardeau, il n'y a aucun problème à soulever tout un tas de briques pour les autres.

C'est l'élégance des enseignements du Bouddha : vous vous concentrez sur ce seul problème – la souffrance que vous vous créez – et vous constatez que tous les autres problèmes de votre vie sont résolus. Soit vous réalisez qu'il ne s'agit de toute façon pas de véritables problèmes, soit vous voyez qu'ils ont été causés par le fait que vous n'étiez pas attentif, pleinement conscient, que vous n'étiez pas alerte. Vous étiez trop occupé à vous créer de la souffrance pour vraiment faire la bonne chose. Une fois cette vieille habitude disparue, cependant, vous trouvez alors beaucoup plus facile de gérer tout ce qui se présente. Et il n'y a pas de problèmes dans l'esprit mental.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Les problèmes du monde restent dans le monde. Vous aidez là où vous le pouvez et vous réalisez où vous devez lâcher prise, mais le monde ne fait pas d'incursion dans l'esprit mental.

C'est à cela que nous utilisons la méditation. Et en ce qui concerne les autres questions qui pourraient sembler plus attrayantes ou plus convaincantes – Le monde est-il un ? En avons-nous un dans l'esprit mental[22] ? Formons-nous tous ensemble une seule et même unité ? – même si vous essayiez de répondre à ces questions, vous n'irez nulle part. Il y a tellement de questions comme ça à l'extérieur. « Quel est mon vrai moi ? Est-ce que j'existe ? Le monde est-il éternel ? N'est-il pas éternel ? » Face à toutes ces questions, le Bouddha a dit: « N'allez pas par là. » Il ne vous interdisait pas d'y aller, il recommandait simplement de ne pas vous embêter avec ces questions, si vous êtes vraiment soucieux de résoudre les problèmes de votre vie, car ce sont de faux problèmes. Les vrais problèmes sont : pourquoi l'esprit crée-t-il de la souffrance pour lui-même ? Comment cela peut-il s'arrêter ? Une fois ces problèmes réglés, tout est réglé. C'est pour cela que vous utilisez la méditation.

Mais pour tirer le meilleur parti de la méditation, vous devez bien focaliser votre esprit mental, puis maintenir cette concentration. Parce que dans le maintien vient la stabilité dont vous aurez besoin pour voir les choses. Quand quelque chose bouge dans l'esprit mental, vous n'avez pas à bouger avec lui. Lorsque vous parvenez à acquérir cette aptitude, vous en avez appris une de très importante. Trop souvent, quelque chose bouge dans l'esprit mental et nous embarquons dedans aussi sec, comme quand une voiture passe devant nous et que ça nous intrigue : « Où va cette voiture ? Eh, allons-y. Sautons dedans et partons. » Et le chauffeur finit généralement par nous larguer quelque part et nous devons revenir. Voici une autre voiture, « Sautons dans celle-ci. » Chaque petit mouvement de l'esprit mental, vous embarquez dedans, vous vous déplacez avec lui. C'est comme si l'esprit mental chantait et que vous chantiez avec lui. Mais quand vous apprenez comment rester immobile au milieu des mouvements de l'esprit mental et du corps, c'est là que vous avez appris quelque chose de très, très important.

C'est pourquoi vous devez maintenir votre concentration. Si vous restez avec la respiration pendant un petit moment et que vous passez ensuite au moindre truc qui se présente, ça, c'est votre état d'esprit mental ordinaire. Cela ne change vraiment rien. Cela ne vous ouvre pas les yeux. Mais si vous prenez votre position d'une manière

[22] traduction incertaine dans ce contexte de : « Do we have one in mind ? » (NDT)

Downloaded from https://www.holybooks.com

confortable – une manière que vous pouvez maintenir parce que vous vous êtes relaxé, détendu dans son cadre, et qu'elle ne repose pas sur aucune tension – alors vous regardez les choses à mesure qu'elles entrent dans votre champ de conscience, et vous voyez comment elles arrivent, vous voyez comment elles repartent, vous voyez quelles interactions causent de la souffrance et vous pouvez apprendre à les arrêter. À les laisser simplement tomber.

Ainsi, le travail important réside dans le maintien, la continuité, la préservation, car c'est la force du maintien qui vous montre de nouvelles choses dans l'esprit mental que vous ne voyiez pas auparavant. Cela vous permet de résister aux vieilles habitudes, de les remplacer par de nouvelles, et d'arriver au point où l'esprit mental ne peut plus se jouer de tours, parce que vous êtes constamment là à observer en permanence. Il doit se tenir. Il arrête de créer de la souffrance, et c'est la fin du problème.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Méditation Metta[23]

2 septembre 2005

« Puissé-je être heureux. Que tous les êtres vivants soient heureux. » Nous chantons cela tous les soirs avant de méditer. Il nous est également conseillé d'avoir des pensées de bienveillance comme celle-là à la fin de la méditation. Nous les psalmodions à l'avance pour deux raisons. L'une est de nous rappeler pourquoi nous méditons. Le chant sur le bonheur est accompagné du chant sur l'équanimité : Tous les êtres vivants sont propriétaires de leurs actions. C'est pour nous rappeler que le bonheur n'est pas une simple question de l'affirmer, c'est quelque chose que vous devez réellement faire. Cela nécessite des causes, des actions que vous devez faire. Et d'où viennent les actions ? Elles viennent de l'esprit mental, de vos intentions. Vous devez donc entraîner vos intentions si vous voulez vous assurer que les résultats qui vont sortir sont ceux que vous voulez. Autrement, les intentions de l'esprit mental vous tirent dans toutes les directions à moins de les entraîner à tirer dans une seule direction, qui est la direction du vrai bonheur. C'est pourquoi nous méditons : pour entraîner nos intentions.

La deuxième raison pour laquelle nous psalmodions le chant de bienveillance avant de méditer est de mettre l'esprit mental de bonne humeur. Avoir des pensées de bienveillance, ça fait du bien. Bienveillance envers nous-mêmes, bienveillance pour les autres, aucune animosité envers personne : ça fait du bien d'avoir ces attitudes dans l'esprit mental. Parfois, quand on est de mauvaise humeur, il est bon de se rappeler que le meilleur bonheur est celui qui n'enlève rien à personne - un bonheur qui n'empêche pas le bonheur des autres - et de se rappeler qu'il y a une telle chose : le bonheur qui vient de l'intérieur.

Si, au cours de la journée, vous vous retrouvez empêtré dans toutes sortes de luttes avec d'autres personnes, dans lesquelles votre bonheur semble aller à contre-courant du leur, cela vous met de mauvaise humeur. Vous commencez à regarder la race humaine dans son ensemble, et ce n'est rien d'autre que des luttes et des conflits, où les gens profitent constamment les uns

[23] La bienveillance. http://www.bouddha.ch/METTA.HTM [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

des autres. Dans quel but ? Ils continuent à le faire jusqu'à épuisement, et ensuite ils tombent morts. Puis ils sont remplacés par d'autres personnes. Et eux-mêmes, après leur mort, reviennent et recommencent à se bagarrer. Tout ça semble vain, inutile. Si c'était tout ce qu'il en était de la race humaine, ce serait une situation plutôt misérable.

Mais, comme l'a souligné le Bouddha, ce n'est pas tout. Il y a un bonheur qui vient de l'entraînement de l'esprit – un bonheur qui vient du fait de faire de bonnes choses, de développer des choses comme l'intégrité, la générosité, la vertu, la concentration, le discernement. Ce sont toutes de bonnes choses sur lesquelles travailler. Les causes sont bonnes; les résultats sont bons. Si vous regardez l'entreprise humaine sous cet angle, elle prend un tout nouveau rôle. Et particulièrement si vous regardez votre entreprise humaine, votre vie, ce que vous allez en faire : c'est beaucoup mieux si vous pouvez décider que, oui, ce que vous voulez, c'est le vrai bonheur, le bonheur inoffensif, en vous rappelant qu'il y a un chemin à suivre dans cette direction. C'est celui-ci que nous suivons ici et maintenant quand nous sommes assis à méditer.

Ce sont donc de bonnes pensées à penser, pour vous aider à vous mettre dans la bonne humeur pour méditer, car un élément important de la méditation est d'aborder la respiration avec une bonne humeur. Si vous venez avec un sentiment de frustration, d'exaspération, cela va se refléter dans la respiration, puis l'esprit mental va refléter cela dans la respiration, et alors c'est comme tomber dans une maison de miroirs avec un petit monstre au milieu des miroirs. Le monstre se multiplie et se magnifie. Mais si vous arrivez à la respiration avec la bonne attitude, c'est une autre sorte de maison des miroirs. Différentes choses sont reflétées et magnifiées, de bonnes choses. La respiration se sent bien, l'esprit mental se sent bien, et cela vous donne une base pour vous installer, être en bons termes avec la respiration, montrer une certaine bienveillance envers la respiration. Et même si nous ne pouvons pas dire que la respiration vous montrera de la bienveillance, au moins, elle montrera des sentiments agréables dans lesquels vous pourrez vous installer. Essayez d'être sensible à ceux-ci.

Trop souvent, nous sommes assis ici et nous regardons le corps, les premières choses qui attirent notre attention sont les douleurs. Ça fait mal ici, c'est serré là-bas, c'est tendu ici, et si vous vous concentrez sur ces zones, elles deviennent le petit

Downloaded from https://www.holybooks.com

monstre dans la galerie des glaces. Essayez de trouver les espaces existant entre les douleurs et les parties du corps qui se sentent bien. Ils n'ont pas besoin d'être géniaux. Ils doivent juste être relativement agréables. Concentrez-vous sur eux et permettez-leur de continuer à être relativement agréables.

L'une des choses auxquelles vous devez faire attention est la tendance de l'esprit mental à se tendre à l'endroit où il se concentre. Alors, trouvez un endroit qui vous fait du bien et pensez au fait de le garder détendu, le garder détendu, le garder détendu tout en le surveillant. Si vous vous échappez, si vous dérapez, soyez de bonne humeur à l'idée de revenir. Comme pour toute compétence, les gens qui peuvent rire de leurs erreurs puis revenir et essayer de les réparer : ce sont ceux-là qui réussiront. C'est la bonne attitude à avoir. Si vous êtes frustré et que vous commencez à vous battre, c'est ce visage qui va retomber dans la galerie des glaces, que ce soit le batteur ou le battu, et aucun des deux n'est ce que vous voulez voir se répéter à l'infini.

Alors, lorsque vous revenez à la respiration, revenez aux parties qui vous font vous sentir bien, apprenez à être de bonne humeur tout en étant diligent en même temps. Tout en étant persistant. Tout en étant précis. Cela demande un peu de pratique mais, au bout du compte, vous verrez que c'est l'attitude qui vous permettra d'arriver à une concentration confortable. Et l'un des buts de la concentration est d'être à l'aise, d'avoir une sensation de confort, une sensation de plaisir, parce que le travail intérieur que nous allons faire – et ce sera du travail – exige que vous restiez dans l'instant présent pendant de longues périodes afin que vous puissiez voir ce qui se passe. Vous pouvez suivre cette trajectoire de la cause menant à son résultat. Pour ce faire, votre regard doit être stable, votre fondation doit être solide, et toute fondation basée sur un sentiment de frustration et d'effort tendu ne durera pas. Si c'est basé sur le sentiment d'être à l'aise et un sentiment d'être vraiment ici dans le moment présent, alors ça sera solide. Très peu de choses pourront renverser cela.

Alors continuez à procurer cette attitude à la respiration. Chaque fois que vous dérapez, revenez et rappelez-vous : « Puissé-je être heureux. Que tous les êtres vivants soient heureux. » Et de cette façon, il vous sera plus facile de revenir, ce qui est la raison d'être de la concentration.

Downloaded from https://www.holybooks.com

La concentration n'est pas quelque chose qui se construit à partir de rien. Nous avons tous déjà certains pouvoirs de concentration. Si nous n'en avions pas, nous ne serions pas des êtres humains, ou nous ne serions pas des êtres humains sains d'esprit. Donc, au début, vous commencerez par une concentration momentanée. Ça va durer un moment, puis ça va s'arrêter, et puis il faut recommencer. Prenez cela comme une évidence, un fait. Et lorsque vous apprenez à rester sur les points où vous vous sentez à l'aise et à les maintenir détendus pendant que vous vous concentrez sur eux, c'est ce qui permettra aux moments d'être connectés les uns aux autres. La concentration durera de plus en plus longtemps – jusqu'à ce que vous atteigniez le point où la durée de vie normale de votre concentration est sur le point de céder, et là, pourtant, vous réalisez que vous avez un second souffle et que vous pouvez continuer, continuer, continuer, parce que vous avez votre source de force, votre source de confort.

C'est de cela qu'il s'agit dans le travail de concentration. Vous travaillez à l'aise, et c'est différent que de forcer, de pousser ou de talonner les choses pour les faire avancer. Le travail est dans la persistance, la persistance à permettre à un endroit détendu du corps de rester détendu pendant que vous l'observez.

C'est de cette façon que lorsque vous sortirez de la concentration, vous ressentirez également de la bienveillance. Et cette fois, quand vous répandrez des pensées de bienveillance à l'égard d'autres êtres, cela aura une qualité différente. Ce sera vraiment un cadeau pour eux parce que cela viendra d'un sentiment de bienveillance qui est déjà là. Plutôt qu'un rappel à vous-même, c'est plus un résultat naturel de la concentration que vous avez faite. Vous permettez à la bonté de votre esprit, qui se sent déjà rayonnante, de rayonner vers les autres à l'extérieur.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Bienveillance et vigilance

21 décembre 2011

Le Bouddha a dit un jour que toutes les qualités sensées, brillantes sont enracinées dans la pleine conscience. Et cela s'applique également à la bienveillance. Il est toujours important de garder cette perspective à l'esprit, ce contexte à l'esprit, lorsque vous développez la bienveillance en tant que pratique de méditation. Nous développons la bienveillance parce qu'il y a des dangers si nous ne le faisons pas. Vous pouvez les voir dans le principe du kamma : si vous agissez par malveillance, vous créerez du kamma en retour. En fait, lorsque le Bouddha parle de personnes développant de la bienveillance, c'est souvent dans le contexte de la prise de conscience que vous avez peut-être fait quelque chose qui a fait du mal à d'autres personnes, ou qui vous a fait du mal, vous avez enfreint les préceptes, et vous réalisez que cela ne nuit pas seulement à elles mais également à vous. Vous voulez vous assurer de ne plus recommencer. Vous voulez vous assurer que vous agissez selon des principes sensés, intelligents, selon une motivation brillante. C'est pourquoi vous développez la bienveillance, avec les autres brahmaviharas[24], comme un moyen de renforcer votre motivation à agir intelligemment.

Il y a un célèbre sutta où deux acrobates sont debout sur une perche de bambou à une extrémité, et le professeur, qui se tient debout sur la perche, dit à son élève, qui se tient debout sur ses épaules : « Bon, tu prends soin de moi et je veillerai sur toi, et ainsi nous descendrons tous les deux sains et saufs. » Et elle lui dit : « Non. Tu prends soin de toi et je prendrai soin de moi, et ainsi nous descendrons tous les deux sains et saufs. » En d'autres termes, vous prenez soin de votre sens de l'équilibre, je prends soin de mon sens de l'équilibre, et c'est ainsi que nous pourrons nous entraider. Et le Bouddha dit, dans ce cas particulier, l'étudiante avait raison. Il poursuit en énonçant comme principe général qu'en prenant soin de soi, on prend soin des autres, mais aussi qu'en prenant soin des autres, on prend soin de soi. En étant gentil avec les autres, attentionné, compatissant et en les traitant avec bienveillance, vous veillez également à votre propre intérêt. C'est pourquoi nous développons la bienveillance.

[24] Attitudes sublimes ou demeures de Dieu. Elles forment une séquence de méditations bouddhistes recommandées dans le Pali Brahmavihara Sutta et le Sanskrit Brahmavihara Sutra. https://buddhism-guide.com/brahma-viharas/ [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Il y a cette fameuse histoire où le roi Pasenadi est seul dans sa chambre avec sa reine. Il se tourne vers elle et dit : « Y a-t-il quelqu'un que tu aimes plus que toi-même ? » Bien sûr, il espère qu'elle dira : « Oui, votre majesté, vous. » Mais elle ne le fait pas. Elle dit : « Non. Et y a-t-il quelqu'un que tu aimes plus que toi-même ? » Et le roi doit admettre, « Non. »

C'est la fin de cette scène. Alors le roi descend voir le Bouddha et lui rapporte ce qui s'est passé. Le Bouddha répond : « Elle a raison. Vous pourriez arpenter le monde entier et vous ne trouveriez jamais quelqu'un que vous aimez plus que vous-même. Et en même temps, si vous pensez aux autres, ils s'aiment tout aussi intensément. » Et la conclusion du Bouddha ici est intéressante. Ce n'est pas que ce soit un monde de chiens mangeurs de chiens. Il note simplement que si vous vous aimez, vous ne voulez pas faire de mal à quelqu'un d'autre ou les amener à faire du mal à qui que ce soit. Parce que si vous blessez les autres, ils ne seront pas heureux. Si votre bonheur dépend de leur misère, ils ne seront pas heureux et ils ne le tolèreront pas. Ce mal va vous revenir d'une manière ou d'une autre.

C'est donc notre première motivation pour développer la bienveillance. Ce n'est pas que l'esprit mental soit naturellement compatissant, bienveillant ou gentil. Il a le potentiel de la gentillesse, mais il existe également toutes sortes d'autres potentiels. Nous avons le potentiel d'être cruels. Nos langues sont comme des couteaux, nos bras et nos mains sont comme des fusils : nous pouvons faire toutes sortes de bien ou de mal avec ces choses. C'est pourquoi le fait d'être attentif et attentionné est à la base de la bienveillance. La question est de corriger votre motivation.

Alors, comment faire ça ? Dans les textes, le Bouddha dit simplement que vous répandez les pensées de bienveillance vers l'est, le sud, l'ouest, le nord, dans toutes les directions, de la même manière qu'un trompettiste jouerait une note et que la note irait dans toutes les directions. Et vous essayez de la rendre totalement illimitée. C'est tout ce qu'il dit. Dans des travaux ultérieurs, on a développé cette idée. Il a été dit que vous devriez commencer par vous-même, en vous disant : « Puissé-je être heureux et sans souffrance. Puissé-je prendre soin de moi avec aisance. » Ensuite, vous diffusez cette pensée aux personnes qui vous sont chères. Et puis, progressivement, travaillez vers l'extérieur dans des cercles toujours plus larges : vers les bienfaiteurs, les bons amis, les personnes avec lesquelles vous êtes plus neutre, et

Downloaded from https://www.holybooks.com

les personnes qui sont en fait vos adversaires, jusqu'à ce que vous arriviez enfin à tous les êtres partout.

Vous voudrez donc peut-être commencer par vous-même en premier, mais pas nécessairement toujours. Certaines personnes trouvent en fait plus facile de commencer par des pensées de bienveillance pour quelqu'un qui a été un bienfaiteur, une personne qui les a aidées. Celle que vous trouvez la plus facile, commencez par cette personne en premier. Pensez à ce que cela signifie d'avoir de la bienveillance pour cette personne. Cela ne signifie pas que vous allez être là pour cette personne tout le temps, mais simplement que quoi que vous fassiez ou disiez ou pensiez qui aura un impact sur cette personne, vous ne voulez pas que cela lui fasse du mal. Si possible, vous voulez que ces personnes se comportent de façon brillante, elles aussi. Parce que le fait que vous leur souhaitiez le bonheur ne va pas agir comme une baguette magique qui allumera une petite lumière quelque part dans leur tête. Après tout, il y a cette phrase : « Puissent-ils s'occuper d'eux-mêmes avec facilité », en d'autres termes, puissent-ils savoir comment se comporter d'une manière qui mène réellement au vrai bonheur.

C'est là que la bienveillance va plus loin que le simple espoir que les gens aient une belle vie. Vous espérez qu'eux aussi agiront sur des intentions sensées, brillantes. Existe-t-il un moyen d'aider cette personne à agir avec des intentions brillantes ? Pensez à cela.

En d'autres termes, metta n'est pas simplement un processus consistant à répéter une phrase encore et encore dans votre tête. Vous contemplez la qualité de la bienveillance et ce que cela signifie vraiment d'avoir de la bienveillance dans le contexte du kamma, dans le contexte de ce principe d'être attentif et attentionné.

Il en va de même lorsque vous vous adressez à vous-même des pensées de bienveillance. Vous vous dites : « Puissé-je être heureux. » Alors, quel genre de bonheur voulez-vous ? Il y a beaucoup de choses qui ont été écrites sur les gens qui pensent qu'ils ne méritent pas d'être heureux. En fait, je lisais récemment un enseignant du Dhamma disant que la plupart des gens n'ont pas assez de temps lorsqu'ils sont en retraite de metta d'une semaine pour penser à quelqu'un d'autre, alors ils devraient concentrer toute leur bienveillance sur eux-mêmes en tant que processus de guérison. Et si vous avez du mal à souhaiter votre propre bonheur, vous voudrez peut-être passer plus de temps ici.

Mais vous ne pouvez pas vous arrêter ici. Parce que, rappelez-vous, le but de tout cela est d'être brillant dans vos actions et d'essayer de développer une attitude selon laquelle

Downloaded from https://www.holybooks.com

il n'y a personne là dehors à qui vous aimeriez faire du mal. Alors passez du temps sur vous-même et réfléchissez à ce que cela signifierait d'avoir vraiment une bienveillance pour vous-même. Cela ne signifie pas manger beaucoup de chocolats Dove ou se livrer à de petits plaisirs. Cela signifie essayer d'agir de manière brillante, en réalisant que vos actions vont avoir des conséquences qui peuvent aller bien plus loin que vous ne le pensez. Donc, dans ce cas, avoir de la bienveillance pour vous-même signifie être conscient, être alerte.

Ce ne sera pas toujours le cas où vous commencez avec des personnes qui vous sont chères ou avec vous-même. Il y a un cas où le Bouddha dit que si vous êtes en train de vous faire découper à la scie par un groupe de bandits, vous devriez commencer par leur transmettre des pensées de bienveillance : « Puissent-ils trouver le vrai bonheur. » Cela va être difficile. Mais la raison pour laquelle vous faites cela, c'est que vous ne voulez pas agir de façon peu brillante dans ce cas. Vous ne voulez pas que votre esprit mental soit obsédé par des pensées de vengeance. Parce que supposons qu'ils vous tuent avec ces scies, voulez-vous être un esprit qui revient hanter ces gens ? Voulez-vous que ce soit votre raison de vivre ? Avoir pour but de prendre une autre vie ? Ce serait une vie misérable. Encore une fois, c'est pour votre propre bonheur que vous répandez des pensées de bienveillance sur les personnes qui vous font vraiment du mal, vous blessent, blessent les gens que vous aimez, blessent un grand nombre d'êtres de la race humaine. Si vous êtes attentif et attentionné, vous ne pouvez pas vous laisser ressentir de la malveillance pour ces personnes.

L'un des exercices de bienveillance les plus importants consiste donc à vous demander : y a-t-il quelqu'un là dehors pour qui vous avez vraiment de la malveillance ? En d'autres termes, y a-t-il des personnes que vous aimeriez voir souffrir ? Ensuite, essayez d'y réfléchir bien sérieusement. N'oubliez pas que vous ne pensez pas juste : « Puissent-ils être heureux alors qu'ils continuent à faire du mal. » Vous souhaitez : « Puisse cette personne voir l'erreur de ses agissements et cesser de faire ce mal, en réalisant que ce n'est pas dans son meilleur intérêt. Puisse cette personne comprendre ce qu'est le vrai bonheur et ce que sont les causes du vrai bonheur. »

Mais, est-ce là quelque chose que vous ne pouvez pas aller jusqu'à souhaiter aux méchants ? Une partie de l'esprit mental pourrait dire : « Eh bien, j'aimerais d'abord les voir se tortiller un peu de honte. » Mais pensez à cette histoire d'Angulimala[25] dans le Canon. Angulimala avait tué près de 1000 personnes, puis a été soudainement converti par le

[25] https://angulimala.org.uk/the-story-of-angulimala/ [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Bouddha, ordonné et est devenu arahant[26]. Beaucoup de gens étaient mécontents qu'il s'en tire sans être inquiété. Voilà cet homme qui, après avoir assassiné tous ces gens, se retrouvait maintenant avoir comme un laissez-passer gratuit de sortie de prison. Alors ils lui ont jeté des choses. Il se baladait alentour en faisant l'aumône, et ils lui jetaient des poteries et lui brisaient la tête. Il était revenu de sa tournée d'aumône tout ensanglanté. Et le Bouddha dit : « Eh bien, rappelez-vous, cela aurait pu être bien pire. »

Ce sont donc ces gens qui avaient continué à avoir de la malveillance pour quelqu'un qui avait changé ses habitudes. Ils étaient contrariés que la façon dont le kamma fonctionne ne signifie pas que vous devez mourir pour chaque fois que vous avez tué quelqu'un. Kamma est beaucoup plus complexe que cela. Mais le fait qu'il soit devenu un arahant signifiait qu'il ne tuait plus personne. Le monde était un bien meilleur endroit parce qu'il avait vu l'erreur de ses agissements et s'était arrêté. Ils auraient dû apprécier ça.

Alors parcourez votre liste des personnes que vous n'aimez pas. N'oubliez pas que nous ne vous demandons pas d'aimer les gens, apprenez simplement à développer la bienveillance : « Que cette personne voie l'erreur de ses agissements, puisse-t-elle arrêter ce comportement peu brillant, puisse-t-elle plutôt apprendre à se comporter de manière intelligente, puisse-t-elle comprendre le vrai bonheur et comment trouver le vrai bonheur. » Chaque fois que vous vous surprenez à avoir des pensées malveillantes envers d'autres personnes, arrêtez-vous et souvenez-vous de ces points. Faites-en une partie de votre pratique de développement de la bienveillance. Vous voulez arriver au point où vous pouvez ressentir ce genre de bienveillance pour tous ceux à qui vous pensez.

Cela dit, il est important que vous ayez également un sentiment de bien-être pendant que vous faites cela. C'est pourquoi, si vous trouvez que la méditation de bienveillance se tarit, vous vous arrêtez et vous travaillez votre respiration, en essayant de développer une manière de respirer qui vous fait du bien à l'intérieur, qui vous nourrit à l'intérieur. Ajaan Lee a dit un jour que si vous n'avez aucun sentiment de bien-être ou de plaisir à l'intérieur, alors il est difficile de souhaiter le bonheur des autres êtres. Il a donné l'image d'un grand réservoir d'eau. S'il y a de l'eau dans le réservoir, lorsque vous ouvrez le robinet, de l'eau froide en sort. S'il n'y a pas d'eau dans le réservoir et que vous ouvrez le robinet, rien d'autre que de l'air ne sort. Et c'est la même chose avec votre bienveillance. Il doit y avoir un sentiment de bien-être à l'intérieur pour qu'elle ait vraiment de la force et qu'elle soit vraiment rafraîchissante.

[26] https://www.dhammawiki.com/index.php?title=Arahant [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Ainsi, la méditation sur la respiration et la méditation sur la bienveillance s'entraident. Il y a des moments où vous devez développer la bienveillance afin de pouvoir simplement vous installer avec la respiration, et d'autres moments où vous devez travailler avec la respiration pour que la bienveillance ait un sentiment de bien-être intérieur. Donc, vous pratiquez ces choses ensemble. Si vous trouvez que la méditation sur la respiration se tarit, arrêtez-vous et rappelez-vous pourquoi vous êtes ici. C'est pour le vrai bonheur, pas seulement votre vrai bonheur, mais aussi le bonheur des autres.

À l'époque où j'étais en Thaïlande et que j'allais faire l'aumône tous les matins, il y avait des jours où des gens vraiment pauvres mettaient de la nourriture dans mon bol. Je revenais, et la pensée me frappait vraiment : « Je suis là, moi, le bénéficiaire de la générosité d'un pauvre, j'ai beaucoup à rendre. » Et du coup je consacrais ma pratique à cette personne.

Alors rappelez-vous que lorsque vous méditez ici, ce n'est pas seulement pour vous. D'autres personnes vont en profiter. Cela commence par l'exemple de plus de méditants dans le monde, de plus de gens qui essaient d'entraîner leur esprit mental, et du fait qu'à mesure que vous mettez votre esprit mental de plus en plus en forme, vous détenez une position de force, une position de bien-être. Vous êtes plus susceptible d'agir de manière brillante, intelligente, et de cette façon, tout le monde en profite.

C'est ainsi que nous pratiquons la méditation de bienveillance dans le contexte des enseignements du Bouddha sur le kamma et dans le contexte du principe d'être attentif et attentionné. Vous faites cela parce que, si vous ne le faites pas, il y aura beaucoup de danger, beaucoup de problèmes à venir. Mais quand vous êtes capable de développer la bienveillance envers tous, le monde est un endroit beaucoup plus sûr. Et vous êtes une personne beaucoup plus sûre dans ce monde.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Ramener à la respiration

10 août 2011

Donc vous voici. Du moins une partie de vous-même est ici. Et ce que vous cherchez à faire, c'est amener la totalité de vous ici, toutes vos pensées, tous vos sentiments, vos perceptions. Concentrez-vous sur ici même. Ajaan Lee parle de deux types d'agrégats. Il y a ceux qui se tournent essentiellement vers l'extérieur, intéressés par les formes extérieures, les sentiments et les perceptions de ces formes, les pensées sur ces formes et votre conscience de ces formes. Ensuite, il y a ceux qui tournent autour de votre esprit mental.

Concentrez-vous donc sur le deuxième type. Il y a des sentiments ici qui tournent autour de votre sens de la conscience, des perceptions qui vous retiennent ici. La respiration est très proche, alors concentrez-vous d'abord sur la respiration. Finalement, vous parviendrez directement au sens de la conscience elle-même. Et vous avez une perception qui tourne autour de cela, et les fabrications, les pensées qui protègent cette conscience, qui essaient de la garder séparée des autres choses. Même lorsque vous êtes conscient d'autres choses, il y a un sentiment de conscience séparée.

Pour l'instant, concentrez-vous sur la respiration, car, des différentes propriétés du corps, c'est celle qui est la plus proche de votre conscience. C'est ce qui maintient le corps et l'esprit mental ensemble. C'est votre colle. Et ce peut être une colle très subtile car il y a de nombreux niveaux de souffle. Il y a le souffle évident qui entre et sort, et puis il y a des énergies respiratoires plus subtiles qui se déplacent à travers le corps à des vitesses différentes. Il y a une sorte de doux massage qui traverse le corps lorsque vous inspirez, expirez, puis il y a un mouvement plus rapide d'énergie respiratoire qui traverse immédiatement le corps. Dès que vous commencez à inspirer, cela a déjà traversé tout le corps. Ensuite, il y a l'énergie respiratoire qui est très immobile. Vous pouvez la contacter à différents endroits du corps. Ajaan Lee parle de la contacter au niveau du diaphragme. D'autres personnes trouvent d'autres endroits où il y a une sensation d'immobilité au milieu du mouvement de l'inspiration et de l'expiration.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Essayez donc d'amener la totalité de vos pensées et de votre conscience ici. Rassemblez tout ici. C'est l'un des termes qu'ils utilisent souvent en Thaïlande : réunir votre esprit mental, le rassembler, *ruam cai*,[27] afin que les petites parties errantes qui voudraient sortir aller écouter les grillons, ou penser à l'endroit où vous avez été aujourd'hui, ou bien où vous prévoyez d'aller demain, ou quoi que ce soit d'autre, vous puissiez simplement les court-circuiter. Ramenez-les ici même. Gardez tout en cercle autour d'ici : votre conscience de la respiration, votre conscience de l'esprit mental jointe à la respiration. Vous voulez que votre pleine conscience pense à la respiration et à l'esprit mental, et que votre vigilance prête attention aux deux : comment les choses se passent-elles avec la respiration ? Et dans quelle mesure l'esprit mental reste-t-il sur le souffle ?

Au début, vous devez faire des allers-retours entre ces deux choses jusqu'à ce que tout se rassemble en une seule. Essayez de tout faire tourner autour d'ici. S'il y a une force centrifuge qui va envoyer quelque chose tournoyer vers l'extérieur, imaginez-la revenant tout de suite, comme une comète qui va jusqu'à la périphérie du système solaire mais qui revient ensuite vers le Soleil. Ne laissez rien se diriger vers le dehors, pour ensuite disparaître. Faites sans cesse revenir, revenir, revenir, parce que vous en apprenez beaucoup sur l'esprit mental en continuant à le diriger dans le sens de revenir. Il y aura ces pensées qui voudront partir quelque part ailleurs, et vous devrez apprendre comment les arrêter.

Et quel est le meilleur moyen de les arrêter ? Si vous les réprimez simplement, elles se faufileront, sortiront en douce parfois dans une autre direction. Donc il vous faut apprendre à les démêler, les défaire. La première règle que vous devez établir pour vous-même est que lorsque vous vous surprenez à errer dans vos pensées, vous n'avez pas à terminer la pensée avant de revenir. C'est peut-être une très bonne pensée, et qu'il serait bien de mener jusqu'au bout, de boucler avec un bon sens de la résolution, de la conclusion, mais vous dites : non, non, non. Vous revenez tout de suite. Parce que si vous essayez de terminer les pensées en premier, vous donnez la priorité à la pensée. Les pensées ont leurs règles internes, leur logique interne, et si vous restez coincé dans ces règles et cette logique, il vous sera facile de retomber, de déraper la prochaine fois. Alors laissez simplement les choses inachevées, effilochées, avec leurs développements inachevés, effilochés, et revenez, revenez, revenez, rassemblez à nouveau.

[27] ??? [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Au fur et à mesure que vous continuez cela, il y aura un sentiment comme quoi votre conscience s'installe, se met en place, et ensuite vous essayerez de maintenir cela, de veiller dessus. Encore une fois, votre pleine conscience et votre vigilance doivent être actives tout le temps pendant que vous faites cela. La pleine conscience ne cesse de vous rappeler : c'est ici que vous voulez rester. Et puis vous allez être à l'affût des pensées qui veulent vous faire vous éloigner, celles qui disent : ok, c'est bon, ça suffit, qu'est-ce qu'on fait d'autre ? Eh bien, ce n'est pas encore assez. Si c'était vraiment suffisant, vous n'auriez plus de souillures, de dégradations, et ce serait la fin du problème. Vous n'avez pas encore atteint ce stade. Vous avez besoin de plus de concentration. Donc, toutes les pensées qui se plaignent de cela, vous devez les reconnaître pour ce qu'elles sont — des perturbations — et pas question de vous identifier à elles.

Ce que vous faites ici, c'est que vous modifiez l'équilibre du pouvoir à l'intérieur et que vous accordez plus de priorité à cette immobilité. Dans le passé, la priorité était donnée à la fabrication de la pensée, et tout le travail de relations publiques que la fabrication de la pensée fait sur elle-même, sur sa beauté et son utilité, et sur combien, à quel point vous apprenez, et combien vous tirez de divertissement de cette façon, et toutes les autres voix dans l'esprit mental qui vous encouragent dans cette direction. Mais maintenant vous dites : Non, l'esprit mental a besoin d'un endroit où s'installer, se poser; il a besoin d'un endroit pour se reposer. S'il veut gagner en force, s'il veut se comprendre lui-même, il faut qu'il soit disposé à rester ici pendant un certain temps. Alors donnez-lui un endroit où il puisse s'installer et se sentir bien et confortable.

Et remarquez où l'énergie respiratoire se sent bien à l'intérieur du corps, où il y a un sentiment de plénitude que vous pouvez maintenir même lorsque vous expirez. L'idée n'est pas celle d'un remplissage lorsque vous inspirez et d'une expulsion de choses lorsque vous expirez. Vous voulez maintenir la plénitude même lorsque l'énergie respiratoire sort. Vous n'avez pas besoin d'expulser quoi que ce soit ou de presser quoi que ce soit au dehors. Ce qui doit sortir sortira. Vous n'avez pas besoin de l'expulser. Et par la suite, vous constaterez qu'avec le temps, c'est comme si vous rechargiez votre batterie. L'énergie se construit, se construit, se construit, mais elle se construit de manière calme et nourrissante, pas de manière tendue et pleine à craquer. C'est la qualité que vous recherchez.

Veillez donc à ne pas laisser les métaphores et les idées qui viennent des mots vous empêcher de ressentir ce avec quoi il fait vraiment bon s'installer et être à l'aise et ce avec quoi vous pouvez rester pendant une longue période.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Lorsque nous amenons l'esprit mental à se calmer, il ne s'agit pas de le réprimer. Et quand nous parlons de l'esprit mental grand ouvert et libre, cela ne veut pas dire qu'il va simplement se balader et errer dans la prairie. Il est centré, mais sur le bord, il n'y a aucun sentiment de frein, de contrainte. Il a un centre solide mais une périphérie largement ouverte.

Quant à toute discussion qu'il y a dans l'esprit mental, encore une fois, quels que soient les agrégats qui existent au sujet de la perception ou du sentiment, faites-les graviter autour de la méditation pour la protéger. Au début, vous devrez réfléchir à ce que vous faites. C'est à cela que servent la pensée dirigée et l'évaluation. Et même quand celles-ci sont abandonnées, il y aura un élément d'intention qui tournera autour du calme, de la tranquillité, gravitera autour de l'immobilité pour la protéger.

Il y aura donc une certaine activité dans l'esprit mental pour commencer, tournant autour et cherchant des fissures dans les murs. Comme cette image que le Bouddha a du gardien qui marche autour de la forteresse pour s'assurer qu'il n'y a pas d'autres voies d'entrée ou de sortie de celle-ci en dehors de la porte principale : vous ne voulez pas que vos pensées glissent vers le passé, vous ne voulez pas qu'elles glissent vers le futur, descendent dans le ravin, grimpent à la montagne. Vous ne voulez pas qu'elles aillent nulle part en ce moment. Laissez-les juste graviter autour d'ici. Pensez-y comme si c'étaient des planètes gravitant autour du Soleil, ou un champ électromagnétique tournant autour de la Terre, la protégeant des énergies du Soleil.

Et, pour le moment, le reste du monde entier peut disparaître. Pensez à cette phrase dans la formule pour établir la pleine conscience : mettre de côté l'avidité et la détresse à l'égard du monde. Toutes les pensées qui se réfèrent au monde de quelque manière que ce soit, laissez-les tomber, laissez-les tomber, laissez-les tomber, coupez-y court et ramenez-les à l'intérieur. De cette façon, vous trouvez la force qui vient quand tout se rassemble pour de bon.

Une image qu'ils aiment utiliser en Thaïlande, c'est celle du fil. Si vous avez des fils individuels, éparpillés alentour, ils n'ont aucune force. Mais si vous les tramez en un tissu, vous pouvez faire beaucoup de choses avec un tissu, et les fils deviennent beaucoup plus solides et beaucoup plus difficiles à déchirer. Donc, vous voulez tout tisser ensemble ici dans l'esprit mental. Toutes vos pensées, perceptions et sentiments : Tissez-les ensemble autour de la respiration ici. Donnez à l'esprit mental un peu de temps pour être lui-même, ne pas assumer de

Downloaded from https://www.holybooks.com

fardeaux extérieurs et pour développer la force qu'il ne peut développer que lorsqu'il est autorisé à être immobile.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Permettre au souffle de se répandre

3 novembre 2006

Trouvez un endroit dans le corps où la respiration est confortable et permettez-lui de rester confortable. Et, notez le mot « permettez ». Nous ne rendons pas la respiration confortable, nous la laissons être confortable. Donc, vous n'avez pas à vous inquiéter, vous n'avez pas à faire grand-chose, observez-la simplement. Quant aux douleurs qu'il peut y avoir dans le corps, vous n'avez pas à aller vers elles. Nous savons que l'une des instructions de la méditation sur la respiration, une fois que vous avez observé la respiration longue ou courte, est de développer une conscience de tout le corps. Mais vous devez la développer progressivement. Parfois, cela peut être instantané. Vous vous concentrez sur la respiration et, comme le disait Ajaan Fuang, la respiration confortable explose dans tout le corps, et vous y êtes. D'autres fois, vous devez vous y aller progressivement, car il peut y avoir des parties du corps qui ne vont pas comme vous le souhaitez. Elles peuvent être douloureuses quelle que soit la façon dont vous respirez. Donc, au début, dans les premiers stades, n'allez pas par là.

Il y a en cela un entraînement important pour l'esprit mental, notre tendance à se fixer immédiatement sur le plaisir ou la douleur : le plaisir, parce que nous l'aimons; la douleur, parce que nous nous sentons menacés par elle, sentons que nous devons faire quelque chose à son sujet. Et il y a des moments où vous devrez vous dire : n'y vas pas, pas tout de suite, pas encore. Vous n'êtes pas prêt pour cela. Peu importe à quel point vous êtes habitué à aller dans des endroits comme celui-ci, vous devez entraîner votre esprit mental à dire : non, reste ici simplement, contente-toi de ce que tu as.

C'est comme cette tempête que nous avons eue ici il y a plusieurs années : six heures de vents soufflant à des centaines de kilomètres à l'heure, et il n'y avait nulle part où aller. Vous deviez rester dans votre petite hutte. Peu importe à quel point vous pouviez être inquiet de ce qui se passait dans le reste du monastère, vous ne pouviez pas sortir pour aider car c'était comme plonger dans le jet de sable dans une sableuse. Alors vous deviez vous accroupir, rester dans votre petit coin où c'était.

Downloaded from https://www.holybooks.com

sûr, et vous dire : vous vous occuperez des problèmes qui se produiront à l'extérieur plus tard

Vous voulez peut-être que tout le corps soit confortable, mais quand vous ne pouvez pas le faire, quand il y a des parties du corps qui souffrent, peu importe la façon dont vous respirez, vous vous cognez la tête contre le mur sans aucune raison si vous continuez à essayer de les changer. Alors vous vous dites simplement : « Je ne vais tout simplement pas faire ça pour le moment. » Ajaan Lee a beaucoup d'analogies pour cela. L'une d'elles est celle d'une maison où certaines parties du plancher sont pourries. Si vous allez vous allonger pour dormir, vous dormez sur les parties où les planches sont saines. Ou une mangue qui a quelques taches pourries : vous ne mangez pas les taches pourries. Vous ne mangez que la bonne chair de la mangue. Ou une personne qui démarre un verger : si vous essayez de planter des arbres dans tout le verger en une seule fois, vous risquez de tomber dans une sécheresse et tout l'argent que vous aurez investi va partir en fumée. Donc, vous commencez dans une petite partie, vous plantez quelques arbres, et au fur et à mesure que les arbres poussent, ils commencent à porter des fruits, et ensuite vous pouvez planter ces fruits. Vous n'avez pas à investir beaucoup d'argent. Laissez juste les arbres vous aider à planter votre verger. En d'autres termes, quand vous devez commencer petit, vous commencez petit. Et apprenez à vous contenter de ce que vous pouvez rendre confortable.

En ce qui concerne les parties que vous n'arrivez pas à rendre confortables, réalisez qu'une partie du problème est que vous ajoutez au problème, vous ajoutez à la douleur, vous ajoutez à la souffrance. Ce qui aussitôt vous offre une leçon importante sur les enseignements du Bouddha quant à dukkha, ou la souffrance. Certaines formes de souffrance ou de stress font partie des trois caractéristiques. En d'autres termes, tout ce qui est conditionné va subir un certain stress. Il n'y a pas grand-chose que vous puissiez faire à ce sujet. Mais il existe d'autres types de souffrance qui sont basés sur le désir insatiable. C'est le stress dans les quatre nobles vérités, qui est basé sur le désir insatiable. Et à cause de l'envie irrésistible, vous avez les perceptions de vos sentiments ou sensations qui sont basées sur l'envie insatiable, vous avez des constructions mentales à propos de vos sentiments ou sensations qui sont fondées sur l'envie insatiable, même la façon dont vous respirez est basée sur l'envie irrésistible. Et celles-ci vont aggraver encore la douleur. Alors rappelez-vous que la douleur n'est pas nécessairement totalement acquise. Une partie de la douleur que vous ressentez peut avoir quelque chose à voir avec la façon dont vous la percevez.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Et une façon d'apprendre à voir cela, au tout début, c'est de refuser d'étiqueter la douleur. N'allez simplement pas du tout dans ce sens. Elle peut occuper une partie du corps, mais vous n'avez pas à essayer d'entrer dans cette même partie du corps où elle se trouve. Et vous n'avez pas besoin de maintenir un long dialogue interne sur l'ampleur de la douleur, ou depuis combien de temps elle est là, ou combien de temps elle va être là, ou combien elle vous dérange, ou pourquoi la douleur se produit. Toute pensée qui va dans le sens de la douleur, vous lui permettez de s'envoler, de s'évanouir. Cela vous permet de vous concentrer sur ce que vous pouvez changer, ce que vous pouvez maintenir en termes de sentiment d'aisance, de bien-être. Il ne sera peut-être pas grand, mais c'est mieux que rien.

Ainsi, lorsque vous avez trouvé un endroit dans le corps que vous pouvez rendre confortable, considérez-le comme précieux. Entretenez-le, soignez-le, comme on entretiendrait un petit jardin en ville. La ville, dans son ensemble, a beaucoup de béton, beaucoup de fumée et beaucoup de pollution, mais vous essayez de créer un petit coin de verdure. La différence ici, bien sûr, est que vous pouvez éventuellement laisser cette petite tache verte prendre l'avantage à mesure qu'elle développe sa force.

Alors commencez petit, et si vous devez le garder petit, gardez-le petit. N'allez pas dans le trop grand en étant pressé que ça bouge. Après un certain temps, une fois que ce petit coin est vraiment solidement établi, vous pouvez alors l'agrandir. Ou, si vous voulez, vous pouvez rester concentré là, avec la pensé que si un sentiment de bien-être peut en sortir et s'insinuer dans le corps, vous serez ouvert à l'idée que cela puisse arriver. Ne lui courrez pas après, ne le cherchez pas dans tous les coins. Pensez simplement : d'accord, il y a un sentiment de bien-être, et il peut rayonner dans toutes les directions qui lui plairont. Votre tache est juste de rester là bien concentré.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Brahmaviharas envers le souffle

7 février 2010

Nous psalmodions les brahmaviharas, les quatre attitudes sublimes, chaque soir avant la méditation. C'est pour nous rappeler les attitudes que nous devons adopter envers nous-mêmes et envers les autres : attitudes de bienveillance, de compassion, de joie ou d'appréciation empathique et d'équanimité. Vous remarquerez que le chant commence en exprimant ces attitudes envers nous-mêmes. Une des difficultés pour apprendre à maîtriser ces attitudes est d'apprendre à les développer au bon moment, au bon endroit. Parce qu'il y a des moments où nous avons de la bienveillance envers nous-mêmes et des moments où nous n'en avons pas; des moments où nous avons de la compassion, de la joie empathique et de l'équanimité envers nous-mêmes, et des moments où nous n'en avons pas. Et nous ne sommes pas nécessairement en situation de pouvoir facilement maîtriser la question de savoir quand est le bon moment, et quand est le bon endroit, pour chacune de ces attitudes. Il est donc bon de considérer la méditation comme une opportunité d'apprendre cette compétence avec la respiration.

Venez au souffle avec bienveillance : Puisse la respiration être facile; puissiez-vous bien vous entendre avec elle. Et qu'est-ce que cela signifie de bien s'entendre avec elle, être en bonnes relations avec elle ? D'une part, vous voulez l'explorer, et d'autre part, vous voulez apprendre à la diriger. Explorez ses différents tenants et aboutissants : longue, courte, profonde, peu profonde, rapide, lente, lourde, légère. Découvrez l'éventail de ses possibilités. En même temps, apprenez à explorer ce dont le corps a besoin en termes de respiration en ce moment. Quel genre de respiration serait agréable ? Faites-en votre intention dès maintenant. C'est le début de la bienveillance : apprendre à trouver du plaisir de manière inoffensive; apprendre à explorer les diverses ressources que vous avez à portée de main.

L'un des thèmes des enseignements des ajaans de la forêt est que tout ce dont vous avez besoin pour l'éveil se trouve ici. Vous l'avez. Vous avez le corps, vous avez le souffle, vous avez l'esprit mental pensant et conscient, et c'est vraiment tout ce dont vous avez besoin. Apprenez simplement à vous familiariser avec ce que vous avez, les potentiels de ce que vous avez, en vue d'un

Downloaded from https://www.holybooks.com

bonheur qui soit vrai, durable, inoffensif, irréprochable. Alors approchez la respiration avec cette attitude : vous êtes ici pour apprendre ses potentiels, puis pour voir ce qui, parmi ce large éventail de potentiels, est le meilleur pour le moment présent.

Dans le sillage de la bienveillance, il y a la compassion, d'une part, et la joie empathique, d'autre part. En d'autres termes, quand les choses ne vont pas bien, vous voulez qu'elles se passent bien, vous voulez explorer pour voir ce qui ne va pas, pourquoi la respiration n'est pas confortable afin de pouvoir faire des ajustements. Pourquoi l'esprit mental ne se calme-t-il pas, ne se met-t-il pas en place avec la respiration ? Vous faites l'effort de le savoir : c'est un geste exprimant de la compassion. Quand les choses vont bien, vous apprenez à les entretenir ainsi. D'une part, cela signifie ne rien abandonner de ce que vous avez; et d'autre part, cela signifie ne pas vous exciter au point de ruiner ce que vous avez. C'est une compétence importante dans la méditation. Quand les choses vont bien, comment faites-vous pour qu'elles continuent ainsi ? Ne pas abandonner signifie que lorsque vous avez une méditation qui se passe bien, vous ne vous arrêtez pas. Supposons que vous vous soyez dit que vous alliez méditer pendant une heure et que l'heure est écoulée. Vous vous dites: « Bien, c'est tout pour le moment, nous allons juste nous arrêter ici. » Eh bien, non. Essayez de maintenir ce sentiment d'aisance et de bien-être. Si vous avez des corvées à faire, vous vous levez et vous essayez de maintenir ce sentiment d'aisance pendant que vous faites vos corvées.

Ajaan Fuang a un jour noté que si vous faites une corvée autour du monastère et que vous constatez que vous avez perdu votre méditation, arrêtez-vous et restez immobile pendant un moment, jusqu'à ce que vous l'ayez récupérée, puis continuez. C'est une expression de joie empathique : quand vous avez quelque chose qui va bien, vous ne voulez pas l'abandonner. En même temps, lorsque vous vous trouvez soudainement dans un état d'esprit plus paisible, plus ravi, plus agréable que tout ce que vous avez remarqué auparavant, vous pouvez avoir tendance à vous exciter, et cela le gâche. Donc, vous voulez développer l'attitude selon laquelle quand quelque chose de bien arrive : « Ah, tiens, il y a ça aussi. » Aucun point d'exclamation.

Et ce n'est pas parce que quelque chose semble bien dès le début qu'il est nécessairement bien. Donc, vous voulez le regarder pendant un certain temps. Apprenez à le maintenir en place et observez-le pour voir comment il montre ses vraies couleurs. Certes, il faut reconnaître que cela va être une aptitude difficile à maîtriser

Downloaded from https://www.holybooks.com

car il est si facile de s'enthousiasmer pour quelque chose de nouveau dans votre méditation. Vous avez essayé si fort pendant si longtemps que lorsque finalement quelque chose semble être une grande percée, vous êtes excité. Eh bien, cochez cela comme versé au dossier expérience et rappelez-vous : la prochaine fois que cela se produira, pas besoin de s'exciter. C'est là, le potentiel pour que vous y retourniez est là. Gardez simplement votre sang-froid et maintenez cette attitude :

« Ah, tiens, il y a ça aussi. »

Et puis, finalement, vous découvrirez qu'il y a certaines choses dans la respiration que, quoi que vous fassiez, vous ne pouvez pas changer : certaines douleurs dans le corps, certaines difficultés à respirer, comme quand on a un rhume, ou le simple fait que les choses ne vont pas bien et que, pour une raison quelconque, vous ne pouvez tout simplement pas comprendre. Eh bien, vous essayez de maintenir une attitude d'équanimité. Cela signifie ne pas s'énerver, continuer à travailler dur, développer la patience dont vous avez besoin pour vous en tenir au problème. Mais si vous trouvez que vous ne pouvez vraiment rien y changer, vous apprenez à accepter ce fait pour le moment. Avec des douleurs dans certaines parties du corps, comme l'a dit un jour Ajaan Lee, c'est comme quand on entre dans une maison où certaines planches sont pourries : on ne s'allonge pas sur ces planches. S'il y a des douleurs dans vos genoux, des douleurs dans vos hanches, vous n'en faites pas le centre de votre attention, vous ne vous concentrez pas dessus. Vous vous concentrez sur les parties qui sont confortables. Et vous vous rappelez, après tout, que ces genoux et ces hanches ne sont pas vraiment les vôtres. Vous avez le choix de revendiquer ou non la douleur dans ces genoux et ces hanches, ou simplement de remarquer « il y a une douleur », de la même manière qu'il y a un radiateur de l'autre côté de la chambre, ou du froid extérieur, ou quelque condition que vous ne pouvez pas vraiment changer, des choses que vous apprenez à accepter à propos du monde. Et vous travaillez avec ce que vous *pouvez* changer.

De cette façon, la méditation est pratiquée dans ces quatre attitudes, en apprenant quand laquelle est appropriée et comment engendrer celle qui est appropriée quand vous en avez besoin. Ce qui signifie apprendre à développer la sensibilité à ce que vous pouvez changer et à ce que vous ne pouvez pas changer, et à tirer le meilleur parti de ce que vous pouvez. Parce que bien trop souvent, nous nous concentrons sur les choses que nous ne pouvons pas changer, nous nous énervons à leur sujet, et tous ces autres potentiels dont nous pourrions vraiment bénéficier restent

Downloaded from https://www.holybooks.com

non développés. Mais durant votre méditation, c'est là que vous passez de l'esprit mental du débutant à l'esprit mental de l'expert. Dans l'esprit mental du débutant, il y a beaucoup de potentiels, mais beaucoup d'entre eux ne sont pas réalisés et vous en êtes totalement inconscients. Quelqu'un de vraiment expert a appris à trouver ces potentiels et à les explorer, à développer le sens de savoir sur quel potentiel vous voulez travailler, quel potentiel vous allez laisser de côté, où sont les possibilités et où sont les limites.

Et on peut espérer que, au fur et à mesure que vous développerez ces compétences dans votre méditation telles qu'elles s'appliquent à l'esprit mental ici, dans le moment présent, prenant soin de son propre bien-être, vous pourrez les appliquer aux situations qui vous entourent. Parce qu'un principe similaire s'applique : vous voulez avoir de la bienveillance envers vous-même et envers tout le monde autour de vous. S'il y a des choses que vous pouvez faire pour aider à améliorer une situation, vous travaillez pour l'améliorer. Quand la situation va bien, vous essayez de la maintenir; vous faites de votre mieux pour que cela continue. Avec les choses que vous ne pouvez pas changer, vous apprenez à accepter ce fait et à le contourner.

Lorsque vous développez ce genre de sensibilité, vous constatez que c'est vraiment pour votre vrai bien-être, et pour le bien-être des autres. Parce que le principe de base du bouddhisme est que le bonheur n'est pas une proposition alternative demandant de choisir l'un ou l'autre. Ce n'est pas un jeu à somme nulle. En d'autres termes, votre bonheur n'a pas à dépendre de la souffrance des autres, et ceci ne veut pas dire que, veillant à votre bonheur, vous ignoriez le bonheur des autres. Développer le bonheur par la générosité, la vertu, la méditation, est une façon de développer le bonheur qui se propage, et la ligne de démarcation entre votre bien-être et le bien-être des autres se dissout.

Alors essayez d'apporter ces attitudes à votre méditation, développez-les dans votre méditation, de sorte que vous deveniez plus sensible à savoir laquelle de ces attitudes est appropriée à tout moment donné, et à la façon dont vous pouvez réellement prendre cette attitude quand c'est nécessaire. Et puis réalisez que ces compétences ne se limitent pas à la façon dont vous traitez la respiration. Elles ont à voir avec la façon dont vous traitez les gens autour de vous, les situations autour de vous.

Et de cette façon, elles deviennent vraiment des brahmaviharas. Les brahmaviharas ne sont pas seulement de la bienveillance, elle ne sont pas juste de la compassion, ou de la joie empathique, ou de l'équanimité. Pour être des brahmaviharas, ces attitudes

Downloaded from https://www.holybooks.com

doivent être illimitées et vous devez être capable de les appliquer à tout cas où elles sont appropriées, à tout moment, à tous les êtres. Cela va demander du travail, car ces attitudes ne nous viennent pas plus naturellement que leurs contraires. Le potentiel d'attitudes brillantes et d'attitudes insensées est toujours là dans l'esprit mental. Le fait d'être attentif et à l'écoute est ce qui vous aide à développer les attitudes brillantes – le fait de réaliser que vos choix sont importants, que la vie est courte, que notre temps ici pour méditer est court, que notre temps ensemble est court, et donc vous voulez être aussi prudent, aussi vigilant, et aussi perspicace que possible dans la façon dont vous apprenez à tirer le meilleur parti de notre court séjour ici.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Couper le pilote automatique

5 décembre 2011

La partie de l'esprit mental qui façonne en permanence l'expérience est quelque chose qui se situe très en profondeur. Et c'est quelque chose à quoi souvent nous ne prêtons pas attention. Nous sommes plus intéressés par les effets extérieurs – si intéressés par les choses extérieures que nous perdons contact avec leur origine. La partie de l'esprit mental qui façonne les choses est responsable des choses que nous faisons en ce moment présent, et dans le passé, bien sûr, elle était responsable des choses que nous faisions alors. Et ce dont nous faisons l'expérience en ce moment à un autre niveau est la combinaison de tous les résultats de tous ces choix, de toutes ces idées, de toutes ces intentions. C'est pourquoi, lorsque vous plongez en profondeur dans votre méditation, il ne s'agit pas tant de vous cacher ou de vous recroqueviller. Vous pénétrez pour découvrir ce qu'il y a dans l'esprit mental qui vous pousse à façonner ceci, façonner cela, fabriquer ceci, fabriquer cela.

Si vous apprenez à bien fabriquer les choses, cela a un bon impact à l'intérieur, à l'extérieur – cela a un bon impact tout autour. C'est pourquoi la pratique de la méditation est dite méritoire. Nous ne pensons généralement pas au mot « mérite » lorsque nous abordons la méditation, mais il y a beaucoup de mérite dans ce que nous faisons. Votre esprit mental est comme un émetteur radio, envoyant des énergies dans toutes les directions, à de nombreux et différents niveaux, vous voulez donc vous assurer que vous envoyez une bonne énergie. Voilà bien là la chose dont vous pouvez vraiment être responsable dans votre vie. Il y a beaucoup d'autres choses que vous avez façonnées dans le passé, et la façon dont elles vont vous revenir est hors de votre contrôle. Mais ce que vous faites en ce moment peut être sous votre contrôle si vous faites très attention.

Quand on regarde les instructions du Bouddha quant à la méditation sur la respiration, et il mentionne énormément le mot « fabrication ». Vous essayez d'être sensible aux fabrications corporelles, c'est-à-dire votre façon de respirer, et vous essayez de la calmer. Vous essayez d'être sensible aux fabrications mentales, vos

Downloaded from https://www.holybooks.com

pensées sur la façon dont vous percevez les choses, comment vous les ressentez, et vous essayez également de calmer cela.

Ainsi, lorsque vous travaillez avec la respiration, vous vous engagez très directement dans ces processus de fabrication. Si vous gardez à l'esprit certaines perceptions de la respiration et que vous considérez l'énergie respiratoire comme un continuum dans tout le corps, cela va changer la façon dont vous ressentez la respiration. Vous remarquez également le degré de pression que vous exercez sur votre respiration. En fait, c'est l'une des premières choses que vous commencez à remarquer dès que vous vous concentrez sur la respiration : vous allez commencer à la contrôler. Et si vous essayez de vous dire : « Je vais juste être avec le souffle tel qu'il est naturellement », l'élément de contrôle passe inaperçu, et vous ne constatez pas sa présence. Ce n'est pas sain. Alors vous essayez de l'amener dans votre conscience consciente.

Comment respirer d'une manière qui soit vraiment agréable ? Si vous n'avez pas prêté beaucoup d'attention à la respiration, il vous faudra un certain temps pour devenir sensible à ce qui est vraiment agréable pour le corps. Parce que lorsque vous utilisez votre esprit mental pour d'autres choses, l'énergie respiratoire est bafouée. Et, comme pour tout ce qui a été beaucoup bafoué, elle s'engourdit, ou vous devenez engourdi à son égard. Ainsi, lorsque vous commencez à y prêter attention, vous arrivez avec beaucoup d'idées préconçues sur la façon dont elle devrait être, et vous allez essayer de la forcer dans cette direction. Et ensuite vous êtes frustré quand vous découvrez que ça n'est pas agréable. Vous devez être patient. Il faut un certain temps pour que la sensibilité de votre corps se rétablisse, récupère. Donc, vous voulez sonder le corps pour voir exactement où vous avez le sentiment qu'une façon de respirer est plus confortable qu'une autre. Concentrez-vous d'abord sur ces zones. Laissez-les faire le plein de bonne énergie de respiration, puis en partant de là, vous commencez à vous étendre à d'autres zones, dans lesquelles vous devenez de plus en plus sensible au fil du temps.

Au fur et à mesure que vous devenez plus sensible à la façon dont vous fabriquez la respiration, vous commencez également à examiner d'autres secteurs de votre vie, réalisant que vous avez plus de contrôle sur certaines parties de l'esprit mental qui étaient auparavant en pilote automatique. Voyons, qui a conçu ce pilote automatique ? Qui a mis le pilote automatique ? Habituellement, si nous ne prêtons pas attention, la cupidité,

Downloaded from https://www.holybooks.com

l'aversion et l'illusion en viennent à déterminer les paramètres par défaut. Cela signifie que vous devez apprendre à les remettre en question.

C'est l'une des raisons pour lesquelles nous lisons des livres sur le Dhamma : ils nous aident à remettre en question des domaines que nous n'avions pas remis en doute auparavant. Nous avons juste estimé: c'est comme ça que ça doit être, c'est comme ça que c'est naturellement, ou quelque chose du genre. Donc, nous acceptons simplement cela et le supportons, le tolérons. Nous pensions que nous faisions la bonne chose, nous pensions que nous en tirions réellement du plaisir. Il existe beaucoup de raisons différentes pour lesquelles nous suivons les paramètres par défaut. Mais nous n'y prêtons pas attention.

Si vous commencez vraiment à faire très attention, vous commencez à voir qu'il y a des domaines où vous ajoutez beaucoup de stress là où vous n'avez pas à le faire. Cela peut ne pas sembler être beaucoup de stress sur le moment, d'un moment à l'autre, mais ça s'accumule. Essayez de repérer ces habitudes de l'esprit mental où vous appliquez trop de stress, appliquez trop de pression ou façonnez les choses d'une manière qui n'est vraiment pas bonne pour vous. C'est seulement quand vous ressentez ces choses que vous réalisez qu'il y a peut-être un choix, qu'il y a peut-être une autre façon de faire, et vous commencez à chercher l'autre façon.

Donc, à mesure que vous essayez d'être de plus en plus sensible à ces zones intérieures, cela ne peut manquer d'avoir un impact sur les zones extérieures de notre vie également. Cela fonctionne dans les deux sens. Quand vous décidez d'observer les préceptes, vous vous heurtez soudainement à des domaines où vous avez été négligent ou n'avez pas prêté beaucoup d'attention. Et, ça aussi, contribue à vous rendre plus sensible. Vous pouvez alors vous saisir de cette sensibilité accrue et l'amener à l'intérieur. Puis vous prenez la sensibilité que vous avez développée à l'intérieur et vous l'apportez à l'extérieur.

Tous les différents secteurs de votre vie, si vous les traitez comme faisant partie de la pratique, s'entraident à mesure que vous gagnez en sensibilité. Vous repérez des zones dans votre conscience que vous n'aviez jamais remarquées auparavant parce que vous ne faisiez que les fouler aux pieds.

C'est une partie importante de la méditation : débarquer de notre pilote automatique. Nous avons l'habitude de le laisser diriger les choses, donc ça va être un peu pénible au début tandis qu'on essaie de développer ces différents types de sensibilité. Mais après un certain temps, vous constaterez que ça se passe vraiment beaucoup mieux. Vous êtes plus rapide à sentir quand vous faites quelque chose de maladroit, vous pouvez donc apprendre à vous arrêter. Vous développez un goût pour nourrir

Downloaded from https://www.holybooks.com

des qualités brillantes dans l'esprit mental et vous pouvez apporter cela dans vos relations avec les autres; vous pouvez investir cela pour aller plus en profondeur dans votre méditation. Les bons effets s'en répandent dans toutes les directions.

C'est comme les rides d'un étang. Lorsque vous jetez une pierre dans un étang, les rides ne partent pas toujours dans la direction dans laquelle vous avez jeté la pierre. Elles reviennent également vers vous. Elles partent dans tous les sens. C'est pourquoi, à la fin de la méditation, nous dédions le mérite de la méditation aux autres, à des personnes que nous connaissons personnellement qui nous ont aidés, des personnes qui nous ont aidés d'autres façons – nous ne les connaissons peut-être pas personnellement, mais nous savons qu'elles ont eu un bon impact sur nos vies – et puis à tous les êtres.

Du fait que vous voulez être sensible dans tous les domaines de votre vie, essayez de débarquer l'esprit mental du pilote automatique. Même si cela peut être déroutant au début, vous verrez que tout va beaucoup mieux lorsque vous consacrez du temps et de l'énergie à vous concentrer sur le domaine de la vie où vous avez vraiment des responsabilités, vous avez vraiment la possibilité de faire le choix, et de façonner les choses dans une direction qui est pour le bien de tous.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Conscience et choix

21 juillet 2012

Parfois, notre problème en tant que méditants est que nous avons trop lu et écouté trop d'explications sur la méditation. On sait ce qui se passe à la fin et vu notre impatience générale, on a envie d'aller droit au but. Nous avons entendu parler de toutes les choses merveilleuses qui se produisent lorsque vous gagnez en discernement et que la perspicacité surgit, et nous voulons donc être là, maintenant, sans construire les fondations, sans maîtriser les compétences nécessaires pour que la perspicacité ait vraiment un impact sur l'esprit, pour avoir l'effet vraiment désiré, c'est-à-dire entraîner l'esprit à ne pas se créer de souffrance.

Alors rappelez-vous que ce que nous développons ici est une compétence, et la compétence doit passer par des étapes très basiques. Ne pensez pas que vous êtes trop avancé pour ces bases. Ces étapes sont basiques non pas parce qu'elle sont simples mais parce qu'elles sont importantes, comme le principe de base du kamma : que nos vies sont façonnées par les choix que nous faisons. Nous préfèrerions accéder directement à la conscience sans avoir à faire de choix, où tout serait déjà bien et où rien n'aurait à être fait. Ceci dit, il est vrai qu'au moment de l'éveil, l'esprit ne fait pas de choix; il est enfin arrivé à un point où, en ne faisant aucun choix, il s'ouvre à l'immortel. Mais pour en arriver là, vous devez d'abord maîtriser la conscience du choix – autrement dit, être très clair sur les choix que vous faites et essayer de les faire intelligemment.

Par exemple, en ce moment, vous pourriez rester sur la respiration ou bien vous concentrer sur autre chose. Vous pourriez respirer d'une manière ou bien le faire d'une autre. Vous pourriez percevoir le souffle simplement comme l'air entrant et sortant du nez ou vous pourriez le percevoir comme une sorte d'énergie. Vous pourriez percevoir cette énergie comme fluide ou bien comme immobile. Il y a beaucoup de choix, et le fait est que nous prenons sans cesse beaucoup de décisions. Le problème est que bon nombre de ces décisions sont prises en mode par défaut, de sorte que nous en sommes à peine

Downloaded from https://www.holybooks.com

conscients. En conséquence, lorsque vous pensez pratiquer une conscience sans choix, ce qui se passe en réalité, c'est que vous fermez les yeux sur les choix que vous faites.

Il y a des années, il y avait l'histoire d'un moine qui était allé au monastère d'Ajaan Maha Boowa[28] et avait déclaré à quelques uns des jeunes moines qu'il n'avait aucun doute sur les enseignements du Bouddha – ce qui, dans le vocabulaire du monastère, était une déclaration d'entrée dans le courant[29]. Et quelqu'un rapporta cela à Ajaan Maha Boowa, et celui-ci se mit les mains sur les yeux et dit : « Je n'ai aucun doute. Je n'ai aucun doute sur tout ce que je vois. » Bien sûr, vous ne voyez rien avec vos mains sur les yeux. Ce qu'il voulait dire, c'est que le moine n'était pas vraiment très attentif. Il y a beaucoup à douter; il y a beaucoup de choses sur lesquelles se poser des questions dans la pratique. Et ce n'est pas une question de doute stupide. Il y a beaucoup de choses sur lesquelles vous pouvez poser des questions brillantes. Vous voulez explorer.

Cela s'applique particulièrement à vos choix. Trop souvent, nous pensons que nous ne faisons pas de choix et pourtant c'est simplement parce que les choix sont passés sous le niveau de la conscience. L'un des buts de la méditation est d'amener ces choix à la lumière du jour afin que vous puissiez les voir et apprendre à les rendre plus sensés. En fait, en les rendant plus intelligents, vous devenez de plus en plus sensible aux choix qui sont faits à des niveaux encore plus subtils.

Alors pour le moment, choisissez de rester avec le souffle, de coller à la respiration. Si vous constatez que l'esprit mental s'égare, choisissez de revenir à nouveau à la respiration. Et si vous avez l'impression que beaucoup d'efforts sont déployés pour vous concentrer sur la respiration, eh bien, choisissez de faire cet effort. C'est en mettant en place ce genre d'intention que vous offrez quelque chose contre quoi toutes vos autres intentions peuvent rebondir. C'est ainsi que vous devenez sensible à celles-ci. Si l'esprit mental semble être totalement placide, acceptant tout ce qui se présente, donnez-lui cette décision, ce choix de rester avec le souffle et voyez à quel point il l'accepte. S'il n'accepte pas ce choix, vous avez un problème. Lorsque vous reconnaissez que le problème est quelque chose que vous devez résoudre, vous pouvez commencer à creuser certaines des questions dans l'esprit mental auxquelles vous n'aviez pas été sensible auparavant. Vous pouvez vous rendre compte à quel point l'esprit mental faisait tous ces autres choix et il aimait se balader, errer de ci de là ou permettre aux pensées

[28] https://www.accesstoinsight.org/lib/thai/index.html - Voir un bref résumé de sa vie sur ce lien [NDT]
[29] "stream entry", synonyme de complète intégration, voir note 5, page 75

Downloaded from https://www.holybooks.com

d'entrer sans aucune résistance. Il semblait ne faire aucun choix parce qu'aucun de ses choix n'était remis en question.

Donc ici, vous défiez ces choix, avec la respiration. Remarquez comment vous respirez. Explorez quel type de respiration vous est agréable en ce moment, car c'est un domaine dans lequel vous pouvez faire des choix judicieux. Remarquez comment vous pensez à la respiration. Remarquez comment vous évaluez la respiration. Ce sont là aussi des façons de faire des choix.

Décidez si vous aimez ce type de respiration ou non. Si vous trouvez quelque chose que vous aimez, maintenez-le pour tester par vous-même si vous avez fait un bon choix. Si c'est agréable pendant un temps, c'est parfait. Choisissez de vous y tenir. Si au bout d'un moment ça n'est plus agréable, vous pouvez choisir de changer. C'est en exerçant vos pouvoirs de choix que vous devenez plus sensible à leur fonctionnement et à l'impact qu'ils ont. Cela vous permet de vous améliorer de plus en plus dans l'acte de faire de bons choix.

Par exemple, vous pouvez vous concentrer sur la façon dont vous percevez la respiration. Quand le souffle entre, où pensez-vous qu'il entre ? De quelles directions vient-il ? Vous voudrez peut-être d'abord explorer et voir quelles sont les directions actuelles avant de décider d'apporter des modifications. Parfois, lorsque vous inspirez, certaines parties du corps reçoivent leur énergie respiratoire par l'avant et d'autres par l'arrière. Certaines parties ont l'énergie respiratoire qui descend du haut de la tête; d'autres reçoivent l'énergie respiratoire en provenance de la plante des pieds. Ces énergies peuvent être harmonieuses ou peuvent être en conflit. C'est quelque chose que vous pouvez explorer.

Ensuite, vous essayez de comprendre comment résoudre certains de ces conflits. Comment respirez-vous et comment maintenez-vous une perception de la respiration dans l'esprit mental qui permette que les choses s'harmonisent, de sorte que lorsque l'énergie respiratoire entre, tout le corps a l'impression d'être nourri, sans aucun sentiment de conflit ? Tandis que vous restez sur la respiration, vous commencez à remarquer que l'énergie respiratoire dans certaines parties du corps bouge, alors que dans d'autres parties du corps, elle est immobile. Eh bien, cela peut encore être soit que ces parties du corps sont épuisées, en baisse ou privées d'énergie respiratoire, soit parce qu'elles en sont pleines. Elles n'ont plus besoin d'énergie. L'image d'Ajaan

Downloaded from https://www.holybooks.com

Fuang est celle d'un grand pot d'eau. En Thaïlande, lorsque les gens récupèrent l'eau de pluie, ils utilisent d'énormes jarres en terre. Tant qu'il y a du vide dans la jarre, vous pouvez y mettre plus d'eau, encore, et encore, mais vous arrivez à un point où elle est pleine et peu importe la quantité d'eau que vous y ajoutez, l'eau dans la jarre restera tout bonnement inchangée. Vous ne pouvez pas la rendre encore plus pleine que cela. Tout excès d'eau déborde tout simplement.

Il en va de même pour la respiration : c'est généralement une bonne idée d'essayer de respirer de manière énergique lorsque vous commencez à méditer, et de penser à l'énergie respiratoire en mouvement comme traversant toutes les parties du corps, réveillant les différents éléments, réveillant les différents parties du corps, en les dynamisant jusqu'à ce que vous ayez l'impression que l'énergie respiratoire est pleine et qu'essayer de pousser plus d'énergie dans une partie spécifique du corps est en fait désagréable. C'est signe que vous avez une partie du corps qui devrait être laissée seule et autorisée à rester immobile. Le sentiment d'immobilité c'est que c'est plein : c'est ce que vous laissez se diffuser à l'étape suivante.

Il y a une conférence sur le Dhamma où Ajaan Lee mentionne que vous ne voulez pas diffuser alentour l'énergie en mouvement. Il parle de ce deuxième stade, où il y a juste une sensation de plénitude, d'immobilité, de légèreté, de plaisir. Parfois, paradoxalement, la plénitude est ressentie comme vide, mais on a l'impression que c'est vraiment agréable. Vous lui permettez de se répandre. Laissez-la se répandre dans le corps et permettez à toutes les zones à énergie immobile de se connecter. La respiration va alors être beaucoup plus raffinée. Vous pouvez poursuivre cela jusqu'au point où tout devient totalement immobile. Vos pensées sont immobiles; le souffle est immobile; le corps se sent rempli d'énergie respiratoire immobile; l'esprit mental ne ressent aucun besoin de penser à rien d'autre.

Bien sûr, à l'intérieur, tout au fond, il est toujours en train de faire des choix, en train de choisir subtilement de rester ici, rester ici, pour maintenir ce que vous avez obtenu. Mais beaucoup d'autres choix disparaissent tout simplement. Vous n'êtes pas intéressé à vous impliquer dans d'autres choses, et quand d'autres choix ou intentions se présentent, vous les voyez très clairement : comment ils se forment à la zone frontière où ils ne sont pas clairement mentaux ou physiques. Il y a une sorte d'agitation, et vous pouvez simplement la laisser comme une agitation au sein de l'énergie de la respiration, ou bien l'esprit mental pourrait coller une perception ou une étiquette dessus et la transformer en une pensée et se mettre à la parcourir. Mais tandis que vous restez pile ainsi,

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous vous rendez compte que vous êtes juste au point où ce genre de décision se prend. Et pour le moment, vous pouvez décider : pas de pensées, pas de pensées.

Lorsque de petits tourbillons ou courants d'énergie respiratoire menacent de se transformer en nodules, laissez-les se dissoudre. Vous ne voulez pas explorer leur contenu parce que vous voulez d'abord devenir vraiment, vraiment doué à savoir à quoi ressemble l'esprit mental lorsqu'un niveau très minimal de fabrication ou de choix est en cours. C'est ainsi que vous devenez de plus en plus sensible aux choix quand ils se produisent.

C'est ainsi que vous abordez le niveau avancé de méditation où l'esprit mental fait de moins en moins de choix après avoir d'abord choisi d'être très sensible à *la façon* dont vous faites les choix et à ce que sont les résultats. Vous pratiquez la conscience des choix : apprendre comment l'esprit mental choisit d'être immobile et choisit différentes façons de respirer et de percevoir la respiration et de percevoir toutes distractions qui puissent survenir de telle manière que vous puissiez maintenir cette immobilité. Si vous vous apprêtez à penser à l'inconstance, au stress ou au non-soi – *anicca* [30], *dukkha, anatta* [31] – concentrez cette analyse sur les distractions afin de pouvoir les laisser rapidement se dissoudre. Permettez à votre concentration et à votre conscience de la respiration d'être aussi constantes et agréables et aussi sous contrôle que possible. C'est en exerçant ces choix que vous devenez vraiment, vraiment sensible à ce qui se passe.

De cette façon, lorsque le moment arrive où il y a un véritable manque de choix, vous êtes au seuil de quelque chose de vraiment important. C'est parce que vous avez développé cette sensibilité au choix que vous pouvez détecter même les moindres lueurs de choix qui peuvent surgir dans l'esprit mental. C'est comme ça que vous les laissez partir. Sans avoir développé cette sensibilité, vous ne les verrez pas. Si vous ne les voyez pas, vous n'avez aucun moyen de les laisser partir.

Ne soyez donc pas trop pressé d'arriver au point final. Ce sur quoi vous devriez vous concentrer en ce moment, c'est de vous assurer que vous connaissez, êtes arrivé aux choix de base à la perfection, encore et encore et encore. Cela demande de la patience. Tout le monde, bien sûr, aimerait aller directement à la fin, mais vous ne pouvez pas aller à la fin tant que vous n'êtes pas devenu très sensible aux bases : le choix de revenir sans cesse à la respiration et de choisir

[30] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Anicca l'impermanence [NDT]
[31] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Anatta [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

des manières géniales, judicieuses de respirer. Ce sont les choix qui ouvriront les choses à l'intérieur. Il se peut que le chemin ne progresse pas aussi rapidement que vous le souhaiteriez, mais il progresse bel et bien. Cela vous y amène. Sinon, si vous essayez de vous forcer pour atteindre directement la fin, vous finissez par dégringoler et n'aller nulle part.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Artillerie tout autour

16 août 2011

L'esprit mental est si habitué, si expert à la fabrication qu'il ne remarque pas vraiment toute la fabrication qu'il fait tout le temps. Vous êtes assis là à regarder la respiration et vous pensez que c'est juste de la conscience avec de la respiration, pure et simple. Mais le type de conscience que vous apportez est déjà fabriqué, et la respiration elle-même est déjà fabriquée. Le Bouddha appelle le souffle une fabrication corporelle et, du côté de l'esprit mental, vous introduisez la fabrication verbale et la fabrication mentale. Il y a les endroits où vous dirigez votre pensée et votre évaluation de ce qui se passe réellement : ça, c'est de la fabrication verbale. Et il y a aussi les sentiments et les perceptions que vous apportez : ça, c'est de la fabrication mentale. Nous faisons cela tout le temps. Chaque expérience que nous avons est tirée de quelques matériaux du passé, que nous transformons ensuite en la fabrication d'une expérience présente.

C'est comme faire un gâteau. Vous ne faites pas juste apparaître de nulle part un gâteau prêt à l'emploi. Vous avez les œufs, vous avez la farine, et vous avez tous les autres ingrédients, et vous les mettez ensemble et ensuite vous avez un gâteau. Nous abordons nos expériences comme s'il s'agissait de gâteaux tout faits, mais ce n'est pas le cas. Nous sommes en fait là-bas dans la cuisine, en train de préparer ces choses.

Donc, une part importante de notre pratique consiste à ouvrir la porte et entrer dans la cuisine afin que nous puissions voir ce qui se passe et comprendre comment nous fabriquons les choses. Pour voir cela, vous devez avoir l'esprit mental très calme. Et il s'avère que la seule façon de l'obtenir très immobile est de le fabriquer pour qu'il soit très immobile. Nous utilisons donc des fabrications pour comprendre les fabrications. Non seulement cela, mais dans le processus de fabrication d'un état d'immobilité, vous allez en apprendre énormément sur le processus de fabrication au fur et à mesure que vous le maîtriserez.

Il est donc important que vous réalisiez que la concentration et tous les autres facteurs de la voie, tous les autres facteurs corrects, sont des choses que nous

Downloaded from https://www.holybooks.com

assemblons. Nous les fabriquons, nous les développons, comme il est dit dans les suttas[32].

Et parce que nous avons différents types de souillures, de dégradations, nous allons devoir fabriquer le chemin sous des tas de différentes manières. Regardez les enseignements du Bouddha : Il n'a pas enseigné qu'une seule méthode de méditation. Il n'y a pas de technique unique qui va pour toutes les situations. Il a passé en fait plus de temps à décrire la méditation sur la respiration que toute autre méthode, et cela sert de base à de nombreux autres types de méditation. C'est, comme l'a dit le Bouddha, la plus sûre et la plus agréable de toutes les méthodes de méditation. Mais ne travailler qu'avec la respiration ne suffira pas. D'un côté, cela vous donne l'expérience de traiter directement avec la fabrication corporelle, verbale et mentale, mais toutes vos différentes stratégies pour fabriquer votre expérience viennent de beaucoup de directions différentes, donc vous allez avoir besoin de différents outils, différents techniques pour traiter tous les différents problèmes.

Et il s'avère que l'une des fonctions du discernement est d'apprendre à reconnaître, comprendre une situation et à déterminer la technique dont vous avez besoin. C'est comme entrer dans la cuisine et goûter un plat que vous avez sur la cuisinière et vous rendre compte que quelque chose ne va pas. Et si vous avez de l'expérience, vous pouvez comprendre : c'est peut-être parce que c'est trop salé, ou peut-être parce que la chaleur est trop faible, ou bien trop élevée. Et vous savez quoi faire pour y remédier. C'est votre discernement en tant que cuisinier. Mais si tout ce que vous connaissez, ça n'est qu'une seule technique de cuisson et que vous essayez de l'appliquer à tout, vous allez vous retrouver avec certains plats très étranges. Si tout ce que vous savez faire est de faire frire, vous vous retrouverez non seulement avec des œufs frits, mais aussi des gâteaux frits, de la salade frite, des fraises frites. Vous devez donc réaliser qu'il existe d'autres façons de préparer les aliments. Et c'est la même chose avec votre esprit mental : il existe d'autres façons de traiter les problèmes de l'esprit mental.

Dans les commentaires, on compte une quarantaine d'entrées sur des méditations différentes. Et il y en a beaucoup d'autres qui ne figurent même pas sur la liste. Il est donc bon d'en connaître quelques-unes de base et de réaliser que vous pouvez utiliser différentes techniques pour traiter différents problèmes à mesure qu'ils surviennent. Vous exercez votre sensibilité à comprendre la situation, et votre ingéniosité à apprendre à appliquer différentes méthodes : ce sont des moyens importants pour développer le discernement. Autrement, vous n'appliquez

[32] https://suttas.blogspot.com [NDT] Nom donné à tous les textes réputés consigner les paroles même du Bouddha

Downloaded from https://www.holybooks.com

qu'une méthode, une méthode, sans même réfléchir, sans prendre aucune responsabilité, et cela ne va pas du tout développer le discernement. Vos dégradations, vos faiblesses ont leurs différents trucs et techniques, et elles vont vous écraser parce qu'elles vont le savoir. Elles peuvent vous voir venir à un mile de distance. Vous avez votre technique unique et elles savent comment se cacher, comment la contourner.

C'est comme ce qui s'est passé à Singapour pendant la Seconde Guerre mondiale. Les Britanniques pensaient que les Japonais allaient venir de l'océan. Alors ils ont mis leurs canons dans du ciment, pointés vers l'océan. Toute leur artillerie était pointée vers l'océan et fixée ainsi. Mais ensuite, les Japonais sont descendus par la péninsule malaise et toute l'artillerie était inutile. Elle était pointée dans la mauvaise direction.

Vous devez donc développer une vue d'ensemble de votre esprit mental, dans toutes les directions, et disposer d'un bon éventail de techniques.

Comme l'a dit le Bouddha, il existe essentiellement deux techniques principales. L'une est d'observer simplement une cause particulière de stress. Dans ce cas, il vous suffit de vous asseoir là, bien tranquillement et d'observer comment cette cause de stress surgit et comment elle disparaît. Et avec certaines des faiblesses, dégradations dans l'esprit mental, il suffit de les observer pour les embarrasser. Vous voyez directement en elles. Mais il y en a beaucoup plus pour lesquelles cela ne fonctionne pas. C'est là, dit le Bouddha, que vous devez exercer une fabrication. Autrement dit, commencez par la fabrication corporelle. Utilisez votre respiration de différentes manières. Parfois, l'irritation est aggravée par une respiration effectuée de manière irritante. Donc essayez d'apaiser la respiration, de la calmer, de la lisser. Et à mesure que la respiration devient de plus en plus confortable, vous constatez que vous êtes de moins en moins enclin à vouloir accepter cette irritation, ou le problème quel qu'il soit.

Ensuite, vous avez votre fabrication verbale et votre fabrication mentale. Par exemple, vous pouvez réaliser que vous avez besoin de pratiquer davantage de metta : la bienveillance envers vous-même, la bienveillance envers les autres. C'est exercer une fabrication. Vous avez affaire à et traitez vos pensées dirigées, vos évaluations et vos perceptions.

Si vous vous sentez paresseux, il est bon de penser à la mort, sachant que la mort peut survenir à tout moment. Vous pouvez avoir l'impression que nous vivons dans un environnement sûr ici, et c'est relativement sûr, mais ça n'est pas absolu. Vous

Downloaded from https://www.holybooks.com

sortez la nuit et il y a des serpents. Nous avons eu des couguars qui sont passés, et bien sûr il y a toujours ce tremblement de terre dont ils ne cessent de nous menacer. Beaucoup de choses pourraient arriver. Et puis il y a votre propre corps : les choses à l'extérieur peuvent être parfaitement sûres, mais soudain, quelque chose ne va pas dans votre corps. Quelque chose se loge dans les vaisseaux sanguins qui nourrissent votre cœur, et c'est fini. La question est toujours : êtes-vous prêt à partir ? Et la réponse est généralement : Non, pas encore. Auquel cas, vous devez déterminer : voyons, quelles qualités d'esprit mental devez-vous développer en ce moment ? Vous devez vous mettre au travail sur votre méditation.

Si vous constatez que vous vous découragez, vous pouvez contempler le Bouddha, vous pouvez contempler le Sangha [33], pensez à leur noble exemple. Et si le Bouddha semble un peu hors de votre portée, eh bien, souvenez-vous du Sangha. Toutes sortes de gens, de toutes sortes de milieux, instruits, sans instruction, riches, pauvres, tout le reste, hommes, femmes, enfants, et beaucoup d'entre eux avaient de vrais problèmes. Pourtant, ils ont su les surmonter. Et, comme l'a dit le Bouddha, il est bon de penser au fait que « s'ils peuvent le faire, moi aussi. Ce sont des êtres humains; je suis un être humain. Ils ont pu développer une noblesse de caractère; je peux développer ça aussi. Je n'ai pas à passer toute ma vie à céder à mes pulsions, à céder à ma faim et à ma soif, à ma paresse. » Une partie du fait d'être un être humain est de développer une certaine dignité. Pensez donc à tout ce qui concerne le Bouddha et le Sangha qui puisse vous inspirer à développer une certaine dignité, et vous encourage également à penser que c'est quelque chose qu'un être humain peut faire et que c'est une bonne utilisation de votre vie. De cette façon, vous pouvez vous dynamiser, vous stimuler sur le chemin.

Vous pouvez également contempler les parties du corps, comme dans le chant que nous avons des 32 parties[34], en commençant par les cheveux de la tête, les poils du corps, et tout le long de la liste. C'est bon pour plusieurs choses. L'une, bien sûr, est la luxure. Une autre est le sentiment d'attachement que nous ressentons pour le corps : vous vous rendez compte que quel que soit son degré de beauté vu de l'extérieur, vous regardez à l'intérieur et il n'y a pas grand-chose que vous voudriez regarder. Il y a juste un tout petit film de peau sur le dessus qui le rend présentable. Comme l'a dit un jour le Bouddha, quiconque penserait, sur la base d'un corps comme celui-ci, qu'une personne pourrait s'exalter et dénigrer les autres, que ce soit en

[33] La communauté spirituelle; voir la définition vraiment complête au lien suivant : http://centrebouddhisteparis.org/Bouddha/Le_Sangha_du_Bouddha/le_sangha_du_bouddha.html [NDT]
[34] https://dhammadana.org/samatha/kammathana/32-parties-du-corps.htm [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

termes de couleur de peau, de beauté ou autre : Qu'est-ce que cela, sinon pure cécité ? Cette contemplation est un grand niveleur.

C'est aussi bon pour les moments où l'esprit mental veut s'endormir. Parfois, vous vous ennuyez avec la respiration, ou quelque chose d'intéressant se présente à l'esprit mental mais une partie de l'esprit mental veut vous le cacher. Vous commencez à vous endormir tout d'un coup, sans aucune raison. L'esprit mental vous joue des tours. J'ai toujours trouvé que le passage à la contemplation du corps était une bonne façon de gérer ce genre de somnolence. Parfois, il peut s'agir d'un problème de désir de luxure qui rôde, essayant de mettre fin à votre méditation. « Alors, tu t'intéresses au corps ? Eh bien, regardons-le et voyons ce qu'il a. » Il y a d'autres moments où l'esprit mental est vraiment dispersé et n'est pas disposé à se calmer avec la respiration. Eh bien, s'il a l'énergie de penser, prenez du recul et pensez aux parties du corps, visualisez-les, essayez de comprendre où elles se trouvent en ce moment. Où sont les différents os de votre corps en ce moment ? Où sont les différents organes ?

Et même lorsque vous travaillez avec la respiration, il existe de nombreuses façons différentes de travailler avec la respiration. Un autre remède contre la somnolence que j'ai trouvé est que si se concentrer sur un point du corps vous rend vraiment confus, dans le vague, décidez de vous concentrer sur un point pendant trois respirations, puis sur un autre point pendant trois respirations, puis sur un autre point, et un autre, et un autre, et continuez à courir après ces points autour du corps. Cela pourrait vous réveiller. Ou si l'esprit mental se sent vraiment irritable, vous pouvez penser à tout détendre en descendant jusqu'aux jambes, jusqu'aux orteils, imaginez-vous assis au milieu de la respiration, en mettant la respiration tout autour de vous, la relaxation se répandant du centre dans toutes les directions.

Donc : plein de façons de jouer avec le souffle. Plein de façons de jouer avec ces différentes perceptions et sensations. Et comme le dit le Bouddha, de nombreuses façons d'exercer une fabrication pour faire face aux différentes dégradations, faiblesse et souillures qui surgissent.

Donc, une partie importante d'être un méditant qualifié est d'avoir une gamme d'outils, une gamme de compétences et de développer le sens de savoir comment reconnaître et comprendre votre situation et comment déterminer lequel des outils est

Downloaded from https://www.holybooks.com

approprié pour cette situation. Sinon, vous êtes là avec votre artillerie plantée dans le ciment, pointant inutilement vers la mer, tandis que l'armée ennemie afflue en masse derrière vous. Alors apprenez à développer une vision globale, une artillerie qui peut pivoter à 360 degrés, de sorte que peu importe d'où vient l'ennemi, ou quelle technique ou tactique il utilise, vous avez les moyens de le combattre.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Vues, vertu et pleine conscience

6 décembre 2011

Le Bouddha a comparé la pleine conscience à un gardien dans une forteresse au bord d'une frontière. Dans une forteresse comme celle-là, vous devez avoir un gardien qui sait vraiment ce qu'il fait, qui sait qui laisser entrer et qui ne pas laisser entrer, à qui faire confiance, à qui ne pas faire confiance. De la même manière, la fonction de la pleine conscience est de se souvenir, de garder quelque chose à l'esprit. En particulier, vous voulez garder à l'esprit ce qui est brillant, sensé et ce qui ne l'est pas, et reconnaître les qualités brillantes et celles qui ne le sont pas, lorsqu'elles se montrent. Ensuite, la fonction de l'effort juste est de faire réellement l'effort d'encourager les qualités judicieuses dans l'esprit mental et d'abandonner celles qui ne le sont pas.

Il y a une bonne dose de jugement qui va de pair avec cela. Vous devez juger ce qui est judicieux, brillant et ce qui ne l'est pas. C'est comme être un artisan. Supposons que vous travaillez sur une commode et que vous faites la planification, le sciage et la mesure. Vous devez surveiller attentivement ce que vous faites. Si vous voyez que vous faites une erreur ou que les choses ne s'emboîtent pas tout à fait correctement, vous devez déterminer ce qu'il faut faire pour remédier à la situation. Cela signifie que vous devez puiser dans votre fonds de connaissances de toutes les commodes et autres meubles que vous avez fabriqués dans le passé. Parce que lorsque vous travaillez sur une compétence comme celle-là, vous rencontrerez toujours des problèmes. Au début, vous dépendez de votre professeur pour vous indiquer quels sont les problèmes et comment les résoudre. Mais au fur et à mesure que vous gagnez en expérience, vous commencez à voir les problèmes par vous-même et pouvez trouver les solutions par vous-même.

Cela nécessite donc, d'une part, des connaissances et, d'autre part, un certain sentiment de confiance. Vous ne vous effondrez pas quand la lame du rabot s'enfonce dans le bois d'une manière que vous ne vouliez pas. Vous trouvez comment changer ce que vous faites pour que la marque ne se voie pas. Et c'est la même chose avec la méditation. Vous accumulez de l'expérience,

Downloaded from https://www.holybooks.com

apprenez des livres, apprenez que vous êtes vos professeurs, ce que vous voulez faire de la méditation, et quand des problèmes surgissent, comment les gérer. Ensuite, vous remarquez par vous-même quels problèmes vous avez été en mesure de résoudre et comment vous les avez résolus dans le passé, et vous voulez garder cette connaissance à l'esprit, de sorte que, si ce problème se reproduit, vous avez une technique sous la main.

En même temps, vous avez besoin d'une certaine confiance que vous pouvez faire cela. Vous l'avez fait dans le passé, et vous allez pouvoir continuer à le faire à l'avenir à mesure que vous ferez face à des problèmes de plus en plus délicats, de plus en plus raffinés, qui pénètrent plus profondément dans l'esprit mental.

Si vous débutez avec la méditation, vous avez besoin d'une expérience pratique en dehors de la méditation elle-même pour développer ce sentiment de confiance. C'est pour cette raison que le Bouddha a parlé des deux choses qui viennent vraiment aider la pleine conscience : une vertu purifiée et des vues rendues droites. L'une des façons dont ces choses aident la pleine conscience, c'est que vous devez garder ces choses à l'esprit, et ce faisant, votre pleine conscience devient plus forte.

Avec les vues corrigées, redressées, vous devez vous rappeler que la souffrance que vous vivez en ce moment est un problème important. C'est le problème. Rappelez-vous également que la souffrance qui pèse sur l'esprit mental vient de l'intérieur de l'esprit mental lui-même. Et s'il doit y avoir une solution, elle doit aussi venir de l'intérieur de l'esprit mental.

Tout cela fait partie de la vue correcte, juste. En d'autres termes, vos actions sont ce qui fait toute la différence, donc la solution devra venir de vos actions. Vous ne pouvez pas attendre qu'un être spécial à l'extérieur vienne résoudre le problème pour vous. Si vous croyiez qu'il y aurait quelqu'un tout là-bas qui viendrait vous sauver ou vous délivrer de vos péchés ou quoi que ce soit d'autre, vous n'auriez pas besoin d'être si conscient et attentif. Vous feriez essentiellement ce que vous voudriez et espéreriez qu'il y aura le salut à la fin de la part de quelqu'un d'autre. Vous n'auriez pas vraiment à redresser vos actes parce que quelqu'un d'autre le ferait pour vous. Mais si vous réalisez que c'est vous, celui qui doit faire le travail, vous allez devoir garder à l'esprit certains principes et les leçons que vous avez apprises. Cela vous donne beaucoup plus d'énergie et de motivation pour vous rappeler :

Downloaded from https://www.holybooks.com

« Voyons voir, qu'est-ce qui est judicieux et qu'est-ce qui ne l'est pas ? » Vous voulez garder cela à l'esprit pendant que vous pratiquez.

Ensuite, il y a la vertu purifiée. Cela aide à la pleine conscience à bien des égards. Pour commencer, si vous voulez vous en tenir aux préceptes, vous devez les garder à l'esprit. Il ne s'agit pas de passer par la cérémonie de prise des préceptes et d'espérer ensuite que la cérémonie s'occupera de tout pour vous. Vous faites une intention, vous mettez en place une intention selon laquelle vous n'allez pas tuer, vous n'allez pas voler, vous n'allez pas avoir de relations sexuelles illicites, vous n'allez pas mentir, vous n'allez pas prendre de stupéfiants, et ensuite vous vous y tenez.

Cela dit, pour s'y tenir, vous devez continuer à vous en souvenir. Si dans le passé vous avez enfreint ces préceptes, il est extrêmement facile de retomber dans ces vieilles habitudes. Et quand vous retombez dans les vieilles habitudes, vous commencez à développer de faux points de vue, de fausses opinions autour d'elles, sur le fait que vous ne pouvez pas changer, ou c'est juste comme ça que vous êtes. Une étude a été faite récemment où ils ont demandé à des gens de jouer à un jeu où il était vraiment facile de tricher, et il était tout à fait apparent que vous pouviez tricher et vous en sortir. Juste avant de jouer au jeu, les gens soumis au test lisent des articles sur le libre arbitre et le déterminisme. Un groupe a lu un article qui plaidait très fortement en faveur du déterminisme : que personne n'a de libre arbitre, que quels qu'ils soient, c'est comme ça qu'ils vont être. Les personnes qui lisent cet article ont tendance à tricher plus que les autres, qui lisent un article défendant fortement le libre arbitre. Et, bien sûr, les personnes qui trichent le plus veulent se justifier et dire : « Eh bien, je n'aurais tout simplement pas pu faire autrement. » C'est donc un cercle vicieux. Le mauvais point de vue mène au mauvais comportement, et le mauvais comportement mène au mauvais point de vue. En conséquence, vous ne voyez aucune raison d'essayer de vous souvenir de ce qui est sensé et judicieux et de ce qui ne l'est pas, car apparemment cela ne ferait aucune différence – si c'est ce que vous croyez, et c'est ainsi que vous vous êtes comportés.

Mais si vous réalisez que vous pouvez changer vos habitudes si vous essayez suffisamment fort, et si vous trouvez le moyen de contourner la tentation d'enfreindre les préceptes, cela renforce votre compréhension de la raison pour laquelle vous voulez être attentif et pleinement conscient, rester en contrôle des choses.

Downloaded from https://www.holybooks.com

En même temps, si vous avez adopté un comportement peu judicieux, vous ne voulez pas y penser, vous voulez l'oublier. La tendance à oublier devient également une habitude, ce qui rend plus difficile le développement de la pleine conscience lorsque vous allez vous asseoir et méditer. Votre esprit remonte se répandre dans le passé, et tout ce que vous pouvez voir, ce sont des choses négatives, maladroites, alors vous commencez à ériger des murs d'oubli. Et cela devient une habitude, une habitude dont il est difficile de se débarrasser.

C'est donc encore une autre raison pour laquelle vous voulez développer cette qualité de vertu. Vous regardez votre comportement passé et il n'y a rien à vous reprocher. Vous gagnez un sentiment de confiance parce que vous réalisez : « Je peux le faire. Je peux faire ce changement. »

C'est l'une des raisons pour lesquelles le Bouddha vous fait réfléchir sur la vertu lorsque vous constatez que votre méditation ne va pas bien. Vous vous rendez compte qu'il y a du bon en vous. Vous avez été capable de changer vos habitudes dans le passé. Vous avez su apprendre de vos erreurs. Et cette pensée facilite la reconnaissance et l'apprentissage de vos erreurs dans la méditation, parce que vous développez une attitude plus habile quant à la manière de juger votre comportement.

De nos jours, il y a tellement de peur liée au fait de juger un comportement. C'est essentiellement une peur qui vient des gens qui sont vraiment insensés, vraiment pas brillants. Ils pensent : « Si je ne juge pas mon comportement et que je ne juge pas le comportement des autres, alors ils ne jugeront pas le mien. » C'est une sorte d'échappatoire, de sortie facile. Mais les choses ne marchent pas de cette façon, et à long terme, vous rendez les choses plus difficiles, et non pas plus faciles.

Mais si vous avez appris à devenir plus brillant et judicieux dans votre comportement, alors quand vous faites une erreur, ce n'est pas la fin du monde. Vous savez que vous avez du bon en vous, vous êtes donc capable d'accepter les erreurs dans la foulée sans essayer de les nier ou de les oublier – et en même temps, elles ne vous démoralisent pas, ne vous abattent pas.

Vous développez une qualité qui mène à la concentration, parce que le but de la pleine conscience est d'amener l'esprit mental dans un état concentré, et l'un des premiers facteurs de la concentration est l'évaluation. Vous évaluez ce qui se passe dans la méditation : comment va la respiration ? Pourrait-elle être mieux ? Si vous êtes habile à juger votre propre comportement en général, il est beaucoup plus facile de porter des jugements habiles sur la respiration,

Downloaded from https://www.holybooks.com

ni hypercritique ni hypo-critique. Vous êtes capable de voir précisément ce qui se passe et vous avez la confiance nécessaire pour essayer de trouver la solution – sachant que c'est important, c'est ainsi que vous allez redresser l'esprit mental, c'est ainsi que vous allez gagner la libération de la souffrance.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha commença ses instructions à Rahula par des conseils sur la façon d'agir; premièrement, comment être vrai, sincère; deuxièmement, comment évaluer vos intentions, comment évaluer vos actions et comment en tirer les leçons, de sorte que lorsque vous faites une erreur, ce ne soit pas la fin du monde. Mais en même temps, vous reconnaissez que c'est une erreur. Vous essayez de trouver comment ne pas recommencer, vous demandez conseil aux autres, vous observez par vous-même et vous développez la résolution : « Je ne veux pas répéter cette erreur; je ne veux pas me nuire; je ne veux pas faire de mal aux autres. »

C'est une façon de développer de la compassion envers soi et envers les autres. C'est de la véritable compassion, pas la compassion qui dit : « Bon, nous allons être indulgents avec les gens; nous n'allons absolument pas juger quoi que ce soit ni personne, nous allons juste laisser aller les choses. » Ce n'est pas du tout compatissant. La vraie compassion signifie que lorsque vous voyez que vous avez fait une erreur, vous voulez faire votre possible pour apprendre à ne pas la répéter. Parce que les erreurs causent du mal, et ce n'est que lorsque vous admettez qu'elles causent du mal, et que vous réalisez qu'il y a un autre moyen qui est dans vos capacités : c'est là, à ce moment-là, que vous faites preuve d'une véritable compassion envers vous-même. C'est lorsque que vous utilisez vos capacités de jugement de manière judicieuse.

Donc, cela revient au fait que votre pratique de la méditation n'est pas dissociée de la façon dont vous vivez votre vie. Ces qualités d'avoir une vue juste, de développer les vertus de l'action correcte et de la parole juste : le Bouddha a énuméré ces choses en les plaçant avant la pleine conscience et attention juste, dans le noble chemin à huit étapes parce que ces choses procurent vraiment les conditions qui permettent à l'attention, la pleine conscience de devenir très forte – de sorte que, lorsque vous apprenez une leçon, vous vous en souviendrez, vous la garderez à l'esprit et vous pourrez l'appliquer encore et encore et encore chaque fois que ce sera approprié. C'est ainsi que le chemin se développe et que finalement tout s'enchaîne et se met en place.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Ekaggata

22 avril 2005

La vigilance - le mot pali est *sampajañña* [35]- a une signification particulière lorsque vous méditez. Cela signifie, plus précisément, être attentif à ce que vous faites. Et pour beaucoup de gens, c'est quelque chose de très difficile. Ils se concentrent sur les choses extérieures, sur ce que font les autres, et toute réaction semble surgir d'elle-même de l'intérieur. Ils ne se posent généralement pas de questions sur le rôle qu'ils jouent dans tout cela. En conséquence, ils finissent par se causer beaucoup de souffrance à eux-mêmes – et beaucoup de souffrance aux personnes qui les entourent également. Donc, une partie fondamentale de l'entraînement en termes de générosité, de vertu, de méditation, est de devenir plus sensible à vos propres actions.

Il est intéressant de noter que lorsque le Bouddha commence à parler du principe d'action, il le fait dans le contexte de deux types d'action particuliers : la gratitude et la générosité. Car que veut dire gratitude, si ce n'est réaliser que les personnes qui vous ont aidé ont fait des choix ? C'était leur choix d'aider, leur choix de faire la bonne chose. Et vous appréciez cela. Si vous appréciez cela chez les autres, cela signifie que vous êtes plus susceptible de commencer à l'apprécier également en vous-même. C'est pourquoi la gratitude est un thème si important dans les enseignements du Bouddha.

Ensuite, il y a la générosité. Et l'enseignement sur la générosité n'est pas qu'il suffit de céder, céder, céder ou de donner, donner, donner. Cela signifie qu'il y a toujours un échange. Vous obtenez toujours quelque chose en retour. Et meilleur est le cadeau, meilleur est le retour. Le but de cette compréhension est qu'elle vous entraîne à être plus susceptible de donner de vous-même, de faire l'effort. Et le Bouddha veut que vous soyez plus sensible simplement à cela : les façons dont vous êtes généreux et les choses que vous obtenez en retour de votre générosité. Lorsque vous commencez à voir la connexion, c'est là que vous commencez à comprendre le principe de l'action, et votre vigilance va devenir plus forte.

[35] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Sampajañña [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Puis il passe aux préceptes. Vous devez être attentif à ce que vous faites si vous voulez respecter les préceptes. Vous ne pouvez pas simplement vous faire une promesse et croire ensuite que cela se fera tout seul sans prêter attention à ce que vous faites. Vous vous promettez de ne rien tuer. Alors, surveillez-vous. Pas de vol, pas de relations sexuelles illicites, pas de mensonge, pas de stupéfiants : dans tous les cas, surveillez-vous.

Le précepte sur le mensonge est particulièrement subtil, car il y a tellement de petites façons de déformer la vérité. Il faut donc être particulièrement prudent là. Et pendant que vous surveillez votre discours, vous commencez à voir que lorsque vous faites très attention à ce que vous dites, ce que vous dites vaut plus la peine d'être écouté. Les gens vont commencer à l'écouter davantage. Et vous commencez à voir l'effet de l'énergie que vous mettez dans le système, comment elle revient.

Cela vous rend plus sensible à la parole à l'intérieur de l'esprit mental. Après tout, le Bouddha a dit que lorsque nous parlons, cela provient de deux activités mentales : la pensée dirigée et l'évaluation. Ce sont précisément les choses sur lesquelles nous travaillons lors de notre méditation. Vous concentrez vos pensées sur quelque chose, puis vous l'observez, vous l'évaluez. C'est ainsi que la vigilance se déplace à l'intérieur de l'esprit mental. Lorsque vous pensez à la respiration d'une manière particulière, lorsque vous vous concentrez dessus d'une manière particulière, que se passe-t-il ? Regardez cela attentivement. Plus vous passez de temps à regarder cela, plus vous commencez à réaliser que certains aspects de la respiration peuvent être affectés par votre intention en cours, tandis qu'il y a certaines choses que vous ne pouvez pas changer. C'est quelque chose que nous ne pouvons apprendre que par la pratique, en revenant encore et encore et encore à la respiration. Mais c'est important, car plus vous êtes sensible à la façon dont vous faites les choses, meilleurs seront les résultats.

Ajaan Fuang m'a dit un jour que lorsqu'il enseignait la méditation, les gens imaginaient souvent des choses étranges qui se produisaient dans leur méditation : des sensations étranges dans leur corps, des difficultés qu'il n'avait lui-même jamais rencontrées. Mais il a découvert que ces sept étapes au début de la Méthode Deux dans *Keeping the Breath in Mind* d'Ajaan Lee étaient un bon guide sur la façon de gérer tout ce qui se présente dans la pratique de la concentration. Il est donc utile de revenir

Downloaded from https://www.holybooks.com

en arrière pour les regarder de temps en temps, pour mesurer votre méditation par rapport à ces sept étapes et voir si quelque chose manque. Deux des principes importants y sont, un, parvenir à ressentir tout le corps. Et Ajaan Lee vous fait travailler dans ce sens en balayant, parcourant le corps section par section, de sorte que tout le corps devienne des sensations respiratoires connectées.

C'est dans cette direction que vous voulez travailler. Parce que sinon, lorsque la respiration devient très subtile et que votre concentration commence à se mettre en place mais ne s'est pas vraiment stabilisée, la respiration peut sembler disparaître, ou vous en perdez la trace. Ou, du fait que l'esprit mental ne surveille pas constamment ce qui se passe, elle commence à s'estomper. Toutes sortes de pensées aléatoires entrent en jeu, les synapses commencent à se déclencher dans votre esprit mental, des choses étranges surviennent et vous pouvez facilement être distrait. Il y a donc deux manières paradoxales d'y faire face. L'une consiste à élargir votre sentiment de conscience, de sorte que même lorsque la respiration devient très subtile, vous ayez une perception de tout le corps et sur laquelle rester concentré. C'est là votre cadre de référence. Vous voulez le garder vaste. Il a tendance à rétrécir, vous devez donc vous rappeler constamment : « tout le corps » lorsque vous inspirez, « tout le corps » lorsque vous expirez.

Mais cela aussi peut s'estomper, vous devez donc l'équilibrer avec une concentration nette, précise. Ajaan Lee énumère sept points, ce qu'il appelle des « points de repos » pour la respiration dans le corps. Ce sont comme des nœuds. Certains d'entre eux correspondent aux chakras, qui semblent être connectés à ce qu'on appelle les « canaux respiratoires ». Et vous pouvez les sentir. Vous pouvez vous concentrer sur l'un d'entre eux, et la respiration semble se propager à partir du point où vous vous concentrez pour remplir également d'autres zones du corps. Vous êtes en contact avec un point précis, mais il vous aide à vous connecter à travers tout le corps. Le point juste au-dessus du nombril, la pointe du sternum, la base de la gorge, le palais, le milieu de la tête, le sommet de la tête : choisissez n'importe lequel de ces endroits qui vous plaira et installez-vous là à l'aise. Et soyez très attentif à continuer d'observer ce point.

Une autre façon de développer cette qualité d'être clairement concentré est de parcourir tout le corps avec beaucoup de détails. Encore une fois, c'est une autre façon de traiter cette zone médiane, où l'esprit mental commence à se calmer. Parcourez tout le corps en le sondant de façon très précise

Downloaded from https://www.holybooks.com

– le bout de chaque doigt, puis l'articulation suivante de chaque doigt, puis l'articulation suivante, puis jusqu'à la paume de la main, le dos de la main, le poignet, l'avant-bras – en essayant d'être très, très précis. Et puis, une fois que vous aurez traversé et balayé le corps plusieurs fois, vous pouvez vous poser, vous stabiliser. Choisissez un point précis, faites-en votre point de départ, puis à partir de là, imaginez votre sentiment de conscience qui se répand pour remplir tout le corps.

Ainsi, vous avez à la fois un vaste domaine, une vaste étendue et une concentration pointue, précise. Lorsque vous pouvez maintenir l'équilibre entre ces deux éléments, l'esprit mental va vraiment s'apaiser. C'est comme si vous lui aviez lié toutes ses mains, tous ses pieds, pour qu'il ne puisse pas saisir ceci ou cela. Vous êtes ici même dans le moment présent, à la fois avec cette concentration pointue et nette et ce vaste sentiment de conscience. De cette façon, vous saisissez les deux significations du mot *ekaggata* [36]: « un seul point » et « l'unicité d'un tout ». Lorsque vous pouvez combiner ces deux qualités, vous pouvez dépasser cette phase médiane et vous installer dans une pénétration fixe.

C'est ainsi que vous surveillez et veillez sur votre esprit mental tandis que vous tâchez de le calmer, de sorte qu'il développe un sentiment d'expansion, qui est l'une des parties vraiment agréables de la concentration correcte. Et il a aussi la clarté d'une concentration très nette et précise. Vous aurez besoin des deux si vous voulez que votre concentration forme une bonne base pour la perspicacité. Et trouver l'équilibre est une première étape importante dans l'utilisation de votre perspicacité, dans l'usage de votre vigilance, pour rendre votre concentration parfaite.

[36] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Ekaggata [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Entraîner vos esprits mentaux

10 avril 2011

Fermez les yeux et concentrez-vous sur la respiration. Prenez quelques profondes et longues inspirations et expirations et voyez comment vous ressentez le processus de respiration. Et notez où vous le sentez. Quel genre de sensations avez-vous dans le corps lorsque vous inspirez ? Quel genre de sensations avez-vous lorsque vous expirez ? Où sentez-vous la respiration ? Nous ne parlons pas seulement de l'air entrant et sortant par le nez, mais du flux d'énergie dans le corps, que vous pouvez ressentir n'importe où. Mais essayez de remarquer où il est le plus prononcé, où il est le plus facile à suivre.

Et puis regardez s'il est confortable. S'il l'est, continuez à respirer de la même manière. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez le rendre plus long, plus court, plus profond, moins profond, plus lourd ou plus léger, plus rapide ou plus lent. Expérimentez pendant un certain temps pour voir comment différents types de respiration sont ressentis par le corps. Et vous remarquerez peut-être que les besoins du corps changeront avec le temps, de sorte que ce qui est ressenti comme agréable en ce moment peut ne pas l'être cinq minutes plus tard. Donc essayez de rester en contrôle de la sensation de respiration.

Si vous avez du mal à suivre votre respiration, utilisez un mot de méditation pour l'accompagner. Nous utilisons souvent le mot *buddho*, qui signifie « éveillé ». C'est la qualité d'esprit mental que vous essayez de développer : un esprit mental qui soit éveillé, alerte. Alors pensez *bud-* avec l'inspiration, *dho* avec l'expiration, *bud-dho*, jusqu'à ce que vous trouviez que vous pouvez rester avec la respiration. Ensuite, vous pouvez laisser le mot de méditation de côté et juste être purement avec la sensation de la respiration.

L'astuce consiste à rester, car l'esprit mental a tendance à vagabonder.

C'est ce que signifie le mot *samsara* [37]: errer, flâner, vagabonder. Ce n'est pas tant un lieu qu'une activité, quelque chose que l'esprit mental fait en continu. Il jette un coup d'œil et regarde autour d'ici pendant un moment, puis laisse tomber ça, et va regarder dans ce coin là-bas. Si vous deviez faire une carte de l'endroit où votre esprit mental a été au cours de la journée, vous verriez qu'il est

[37] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Saṃsāra [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

partout, dans tous les coins. Cela ressemblerait au fil d'une machine à coudre quand tout s'emmêle.

Et c'est vraiment dommage, car l'esprit mental est la chose la plus importante dans votre vie. C'est ce qui détermine ce que vous allez faire, ce que vous allez dire et ce que vous allez penser. Il détermine le plaisir et la douleur que vous ressentez dans la vie. Et pour la plupart d'entre nous, il est totalement hors de contrôle. Vous décidez le matin que vous allez faire *x*, puis vous allez de ci de là et faites du non-*x*, ou de l'anti-*x*. Et vous vous demandez pourquoi. Eh bien, vous avez oublié. Ou d'autres intentions ont fait irruption dans l'esprit mental. C'est comme si vous aviez plus d'un esprit mental là-dedans, et d'une certaine manière, vous en avez effectivement plusieurs : beaucoup de désirs différents, qui visent tous le bonheur, mais beaucoup d'entre eux sont mal informés. Vous pensez tirer le bonheur de la richesse, mais vous essayez cela pendant un certain temps. Eh bien, la richesse a ses problèmes. Vous essayez le statut, mais cela a ses problèmes. Vous essayez la popularité, mais cela a ses problèmes. Alors vous revenez à la richesse. Peut-être que ce n'était pas si mal après tout.

Et vous continuez à faire aller et venir de cette façon : beaucoup de désirs différents, beaucoup de sentiments différents même de qui vous êtes, basés sur ces désirs. Et la solution de base du Bouddha à tout cela est de vous dire que vous devez entraîner votre esprit mental. Si votre esprit mental avait une façon bien établie d'être, une façon établie de faire les choses, il ne pourrait pas s'entraîner. Mais, heureusement, du fait que vous avez là-dedans tous ces différents sens de « vous », dont chacun est basé sur un désir, l'un de ces vous peut entraîner, former un autre de vos vous, peut voir des choses qu'un autre vous n'a pas vues. C'est ainsi que l'esprit mental peut s'entraîner, se former. Vous regardez votre sens ou sentiment de qui vous êtes et vous pouvez voir qu'il change d'une activité à l'autre. Parfois, votre corps est la chose qui convient et le corps devient vous. Parce que vous avez un sentiment de contrôle sur lui, vous pouvez vous identifier à lui. Vous pouvez lui dire de bouger son bras, et il bouge le bras; de bouger la jambe, et il bouge la jambe. Pour l'instant, du moins, ça marche. Mais il y a d'autres activités où le corps n'est pas aussi approprié. Elles ont plus à voir avec un aspect purement interne. Alors, vous laissez tomber tout sentiment d'identification avec le corps et vous commencez à vous identifier avec différents facteurs dans l'esprit mental.

Ainsi, votre sens de qui vous êtes dépend de ce que vous devez contrôler pour obtenir le bonheur que vous voulez. Cela dépend aussi de qui, selon

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous, va connaître ce bonheur : quelle partie de vous va connaître le plaisir de ces différentes activités. Donc pour chaque désir de bonheur il y a un « vous » qui peut y travailler et un « vous » qui va le vivre. Si vous observez votre esprit mental assez longtemps, vous constaterez qu'il existe de nombreux désirs de bonheur différents et de nombreux sens différents du « vous ». Le Bouddha appelle cela la fabrication du Je et la fabrication du Mien. Vous créez votre sens du *Je* pour un désir particulier, et un *Mien* : les choses que vous allez gagner, ou les choses que vous allez pouvoir contrôler pour obtenir ce désir. Et puis soit vous l'obtenez, et c'est la fin du problème, soit vous découvrez que lorsque vous l'obtenez, ce n'était pas si génial au bout du compte; soit encore, vous ne le gagnez pas. Et alors, vous abandonnez ce désir et essayez d'en trouver un autre.

Il n'est donc pas étonnant que l'esprit mental soit une telle masse de confusion, car il y a tellement de gens là-dedans. C'est comme un énorme comité, avec beaucoup d'ordres du jour différents. Donc, ce que nous essayons de faire pendant que nous méditons, c'est de trouver quels membres du comité sont les plus brillants, qui aient réellement la capacité d'apporter du bonheur, un bonheur qui n'ait aucuns mauvais effets secondaires. Si votre bonheur implique la souffrance d'autres personnes, il y aura beaucoup de problèmes sur toute la ligne. Alors vous voulez vous demander : quel genre de bonheur ne ferait pas souffrir les autres ?

Eh bien, il est possible de développer un sentiment de bien-être uniquement en développant vos ressources intérieures. C'est ce que nous faisons pendant que nous méditons. Nous essayons de développer notre pleine conscience, notre vigilance, notre concentration, notre discernement, notre sensibilité quant à ce qui se passe réellement dans l'esprit mental, de sorte de pouvoir entraîner, former tous les membres du comité à voir où se trouve le vrai bonheur et ce que nous pouvons faire pour le gagner.

Car c'est une chose que tous les membres des comités ont en commun : ils veulent tous le bonheur. Certains membres peuvent être plus difficiles à former que d'autres, mais ce n'est pas impossible tant que vous réalisez que l'esprit mental est le facteur le plus important dans la vie, et que s'il doit trouver le bonheur, il doit être entraîné. C'est l'un des principes de base de la sagesse. Le Bouddha disait que c'est ce qui distingue un sage d'un imbécile. L'imbécile ne voit aucun besoin d'entraîner son

Downloaded from https://www.holybooks.com

esprit mental, et du coup, l'imbécile cherche le bonheur à l'extérieur. La personne sage se rend compte : on doit former l'esprit mental afin qu'il ne sabote pas son propre bonheur.

Nous commençons donc avec des qualités vraiment basiques, comme la pleine conscience, la vigilance et l'ardeur. La pleine conscience signifie la capacité de garder quelque chose à l'esprit, comme si vous essayiez de garder la respiration à l'esprit en ce moment. Essayez de vous rappeler chaque fois que vous inspirez : Reste sur la respiration. Chaque fois que vous expirez : Reste sur la respiration. Ensuite, vous essayez de vous rappeler de le faire habilement, c'est-à-dire de trouver une façon de respirer qui vous fait vraiment du bien. Ensuite, vous développez votre vigilance, la capacité de voir ce que vous faites réellement et les résultats que vous obtenez réellement. Restez-vous sur la respiration ? Lorsque vous êtes concentré sur la respiration, est-ce agréable, ou vous concentrez-vous d'une manière qui limite la respiration, la rend inconfortable ? Bon, dans ce cas, essayez de changer votre focus, votre concentration.

C'est ce qu'est la troisième qualité, ce que le Bouddha appelle l'ardeur : vous essayez de le faire avec adresse. Si vous remarquez que quelque chose ne fonctionne pas, eh bien, que pouvez-vous faire pour que cela fonctionne ? Parfois, vous vous concentrez trop sur un point précis et cela crée une tension là, crée une pression là, et c'est désagréable. Donc, vous voulez prendre un peu de recul, mais pas au point de perdre la respiration. L'image classique est d'essayer de tenir un poussin dans votre main. Si vous le tenez trop serré, le poussin meurt. Si vous le tenez trop lâche, il s'envole. Donc, vous devez le tenir juste comme il faut. Et votre sens du « juste ce qu'il faut » est quelque chose que vous devez développer au fil du temps.

Mais quand vous travaillez sur cela, en essayant d'être attentif et pleinement conscient, en essayant d'être alerte et en essayant de le faire aussi habilement que possible, vous commencez à remarquer des choses. Et cela devient bel et bien une compétence. Ces qualités d'esprit mental deviennent plus fortes. De cette façon, vos états mentaux peu judicieux, les désirs peu judicieux, qui pourraient s'infiltrer en cas de manque d'attention, de conscience ou de vigilance, ont de moins en moins d'ouvertures pour s'y glisser. Vous pouvez les voir clairement : « Oh, ce désir ne crée vraiment aucun bonheur. C'est quelque chose que j'aime peut-être, mais si je regarde les résultats à long terme, je ne veux vraiment pas ça après tout. »

Ceci dit, c'est une chose de voir cela, et une autre chose de réellement laisser tomber le désir. C'est pourquoi nous travaillons à développer une sensation d'aisance et

Downloaded from https://www.holybooks.com

de bien-être avec la respiration, pour que nous ayons un meilleur plaisir à lui comparer. Parce que pour la plupart d'entre nous, nous faisons des choses que nous savons peu judicieuses simplement parce que nous voulons cette rapide bouffée d'un petit peu de plaisir dans l'instant et que nous ne voyons rien de mieux pour le moment. Mais apprendre à se concentrer sur la respiration d'une manière qui soit confortable vous permet de résister à certains de ces désirs. Vous vous rendez compte : « J'ai quelque chose de mieux ici en ce moment, ça fait du bien d'inspirer, ça fait du bien d'expirer. » Essayez de penser à ce sentiment de bien-être qui se répand dans tout le corps. Pensez à la respiration, comme je le disais, pas seulement à l'air entrant et sortant des poumons, mais en tant qu'énergie circulant dans le corps.

Lorsque le flux d'énergie est agréable, imaginez qu'il se déplace et parcourt les différentes parties du corps, balayant et imprégnant toutes les structures de tension que vous pourriez avoir dans les bras et les épaules, dans le dos, dans les jambes et n'importe quelle partie du visage ou du cou. Vous constaterez, au bout d'un moment, que ça fait vraiment du bien de rester assis là à respirer. C'est un sentiment de plaisir qui est gratuit. Vous n'avez pas à dépenser d'argent pour obtenir ce plaisir, et c'est totalement inoffensif – vous ne faites de mal à personne – et c'est totalement à vous. Personne d'autre ne va venir emménager et vous pousser hors du chemin pour observer votre respiration. Votre respiration est *votre* respiration.

C'est donc un sentiment de plaisir qui n'implique aucun conflit, n'implique aucun mal, aucune offense. Au fur et à mesure que vous vous y habituez, il commence à s'infiltrer et pénétrer de plus en plus profondément à l'intérieur, de sorte que c'est vraiment gratifiant. Puis, quand vient l'idée que vous pourriez vouloir faire quelque chose basé sur l'avidité, l'aversion ou l'illusion, vous vous dites : « Pourquoi s'embêter ? Souffrance inutile : pourquoi s'en préoccuper ? » Vous avez quelque chose de mieux.

C'est ainsi que vous formez, entraînez l'esprit mental : vous développez de bonnes qualités qui mènent à la connaissance et vous développez également un sentiment de bien-être qui peut vous soutenir. De cette façon, les différents membres incompétents du comité commencent à se convertir. Ils commencent à réaliser : C'est vraiment bien ça, apprendre à développer ce sentiment de bien-être à l'intérieur, simplement en restant assis ici à respirer.

Et vous voyez que les qualités mentales que vous développez peuvent également être utilisées dans d'autres domaines. Plus vous êtes attentif et conscient, plus vous êtes alerte, plus il est facile de faire avec brio d'autres choses dans la vie. Vous décidez que vous avez un travail spécifique à faire, et il est

Downloaded from https://www.holybooks.com

beaucoup plus facile de s'y tenir jusqu'au bout, de bien le faire, de le faire avec compétence et brio.

Il y a donc de nombreux avantages à entraîner l'esprit mental de cette manière. En fait, cela fait absolument toute la différence. Tout ce que vous faites, dites et pensez a un impact sur votre expérience du monde. Et si vous pouvez exercer et entraîner vos actions de cette manière, le monde vous semblera très différent. Vous causez moins de souffrance pour vous-même et moins de souffrance pour les autres également. Parce que plus vous êtes fort à l'intérieur, moins vous avez à vous appuyer, à reposer sur les autres, moins vous avez besoin d'imposer aux autres, moins vous créez de fardeaux pour les autres.

Ce n'est donc pas comme si travailler sur votre esprit mental était une activité égoïste. Vous travaillez sur des choses que les autres ne peuvent pas toucher, qu'ils ne peuvent pas atteindre. Vous avez peut-être vécu cette expérience : vous êtes avec quelqu'un qui souffre vraiment et pourtant vous ne pouvez pas l'atteindre à l'intérieur pour l'aider. Un très fort sentiment d'impuissance survient lorsque vous réalisez : « Cette autre personne souffre d'une manière que je ne peux pas atteindre. » Vous voyez un bébé pleurer, et quoi que vous fassiez, le bébé continue de pleurer et de pleurer. Ou vous voyez une personne âgée qui est atteinte de démence, et vous ne pouvez pas atteindre cette personne. Chacun de nous a cette zone intérieure que personne d'autre ne peut atteindre. Et quand vous entraînez l'esprit mental, vous entraînez cette partie de vous-même pour qu'elle puisse prendre soin d'elle-même.

Vous avez remarqué cette phrase dans notre chant tout à l'heure : « Puissent tous les êtres vivants prendre facilement soin d'eux-mêmes, puissé-je prendre facilement soin de moi-même. » Il est bon que tout le monde apprenne à gérer cette zone intérieure très profonde d'eux-mêmes. Quand vous possédez cela comme quelque chose que vous avez maîtrisé, alors il n'y a vraiment pas de souffrance tout au fond de vous. Et quand il n'y a pas de souffrance tout au fond à l'intérieur de vous, vous n'êtes pas un fardeau pour vous-même, vous n'êtes pas un fardeau pour les autres.

Voilà pourquoi la méditation est un cadeau : vous vous occupez du domaine où vous êtes vraiment responsable. C'est une autre des définitions de base de la sagesse du Bouddha : vous vous occupez du domaine dont vous êtes vraiment responsable et vous ne le lâchez pas pour vous mêler des affaires des autres ou de choses dont vous n'êtes pas vraiment responsable. Ce fait que nous ayons la capacité de créer de la souffrance ou du bonheur à l'intérieur, et le fait que nous utilisions cette capacité pour

Downloaded from https://www.holybooks.com

créer tant de souffrance : ça, c'est notre problème. C'est quelque chose sur quoi nous devons travailler. Une fois que vous avez résolu ce problème, vous résolvez tous les autres problèmes dont vous êtes responsable. Ensuite, il vous reste de l'énergie pour aider les autres – pour être, à tout le moins, un bon exemple pour eux, ou pour leur donner des conseils afin qu'ils puissent également travailler sur leurs responsabilités intérieures.

Considérez donc cela comme votre tâche la plus importante : réaliser que tous les différents sentiments de « vous » que vous pouvez avoir visent tous le bonheur, et pourtant, beaucoup d'entre eux finissent par causer de la souffrance. Vous voulez faire quelque chose à ce sujet, et vous faites quelque chose à ce sujet en entraînant l'esprit mental afin que tous les membres hétéroclites de votre comité commencent à travailler ensemble d'une manière qui mène vraiment au bonheur que vous voulez, qu'ils veulent tous. C'est ainsi que vous arrêtez de créer des problèmes et que vous arrêtez de souffrir de problèmes.

C'est donc une activité simple, rester là sur le souffle. Mais cela a de nombreuses ramifications – car il s'agit de former, d'entraîner la partie la plus importante de votre vie : être sage, être judicieux, brillant, trouver un bonheur qui soit vraiment vrai.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Equanimité[38]

27 septembre 2011

Lorsque le Bouddha énumère les facteurs pour l'éveil, l'équanimité vient en fin de liste, ce qui donne l'impression qu'elle est le facteur le plus élevé de la liste. Et d'une certaine manière, c'est le cas, mais à bien des égards, ce n'est pas le cas. Elle est répertoriée comme l'un des facteurs utiles à certaines occasions. Lorsque l'esprit mental est trop excité, trop énergique, trop énervé par des choses, l'équanimité est l'un des facteurs apaisants. Cela va de pair avec le calme et la concentration. Lorsque votre énergie est trop basse, cependant, ce n'est pas le moment de développer l'équanimité. Il faut travailler sur les facteurs qui seront plus énergisants : l'analyse des qualités, le ravissement et la persévérance. Sinon, votre pratique stagnera.

Vous devez donc utiliser votre équanimité avec votre discernement pour déterminer ce qui est juste. Il y a une histoire qu'Ajaan Chah[39] racontait à propos d'un moment où il avait été invité au palais de Bangkok avec quelques autres ajaans. Le roi s'inquiétait à l'époque de quelques problèmes politiques : un bras de fer entre les étudiants et les militaires. Il y avait des manifestations dans les rues. Après le repas, il a demandé aux ajaans quoi faire. Les deux autres ajaans étaient plus anciens qu'Ajaan Chah, ils ont donc parlé en premier. Ils ont tous deux recommandé au roi de développer l'équanimité. Quand est venu le tour d'Ajaan Chah, il a dit: « Eh bien, oui, vous devez développer l'équanimité, mais vous devez la développer en parallèle avec le discernement. »

Le discernement ici est une question de savoir quoi accepter et quoi ne pas accepter, ou quoi ne pas traiter avec équanimité. Cela est lié à deux principes. Le premier est qu'il y a des domaines où vous pouvez avoir un impact, changer les choses, et ce sont des domaines que vous ne voulez certainement pas laisser de côté. Si vous pouvez changer les choses pour le mieux, c'est là dessus que vous vous concentrerez. Gardez l'équanimité pour les domaines où vous ne pouvez vraiment rien changer.

[38] Égalité d'âme, d'humeur; calme; impassibilité; sérénité [NDT]

[39] https://www.accesstoinsight.org/lib/thai/index.html - Voir un bref résumé de sa vie sur ce lien [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

L'autre principe est qu'il y a certaines choses dans l'esprit mental qui réagissent juste au fait que vous les regardiez. En d'autres termes, certains types d'avidité, d'aversion ou d'illusion surgissent, et quand vous les reconnaissez pour ce qu'ils sont, c'est comme s'ils étaient gênés et qu'ils s'en vont. Il y a d'autres cas, cependant, où ils ne sont pas du tout gênés. Quand vous les regardez, ils vous regardent en retour. Ils sont solidement ancrés. Ils sont armés de beaucoup d'arguments, de nombreuses justifications, et vous pouvez rester assis et regarder, regarder et regarder autant que vous le souhaitez, mais ils ne vont pas s'en aller. Ils peuvent disparaître après un certain temps, mais ils reviennent et continuent de revenir jusqu'à ce que vous creusiez et fassiez quelque chose à leur sujet.

C'est à ce moment-là que le Bouddha dit que vous devez utiliser les fabrications de l'effort. En d'autres termes, vous utilisez la façon dont vous respirez, vous utilisez la façon dont vous pensez aux choses, évaluez les choses, vous utilisez vos perceptions et vos sentiments pour faire face à ces problèmes : pour comprendre d'où ils viennent et ce que vous pouvez faire pour les saper pour qu'ils ne reviennent pas.

Vous devez donc utiliser votre discernement avec votre équanimité pour savoir quand vous laissez les choses être et quand vous ne les laissez pas.

Et il est important de reconnaître qu'il existe trois niveaux d'équanimité. Le premier est celui que le Bouddha a enseigné à son fils, Rahula, lorsqu'il lui a enseigné la méditation pour la première fois. Sa première instruction : Rendez votre esprit mental tel la terre. Les gens crachent sur la terre, les gens jettent des choses sales à terre, mais la terre ne rejette pas. Rendez votre esprit mental comme de l'eau. Les gens utilisent de l'eau pour laver les choses sales, mais l'eau n'est pas fâchée. Rendez-le comme le feu et le vent. Le feu brûle les choses sales, le vent balaie et souffle les choses sales alentour, mais le feu et le vent ne sont pas affectés par eux. Ainsi, une toute première instruction en méditation est que vous devez rendre votre esprit vraiment solide et ne pas fuir les choses désagréables. C'est là que l'équanimité est combinée avec vos pouvoirs d'endurance.

Cependant, le Bouddha ne dit pas que vous faites de l'esprit mental un tas de boue, totalement insensible, sans réaction. Le but ici est de le rendre solide afin que vous puissiez regarder les choses minutieusement et les regarder de manière fiable. Si vous êtes le genre de personne qui fuit les choses négatives,

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous n'arriverez jamais à les connaître. Vous ne les comprendrez jamais. Nous ne sommes donc pas ici simplement pour supporter les choses, ou simplement pour être capables d'équanimité, d'impassibilité. Nous sommes là pour les endurer afin de pouvoir les comprendre : comment elles vont et viennent. Apprenez à les observer pour pouvoir voir les problèmes et les résoudre.

Ceci est montré dans la façon dont le Bouddha a suivi ces instructions. Après avoir dit à Rahula de rendre son esprit mental comme la terre, il lui a ensuite enseigné les étapes de la méditation sur la respiration, qui demandent beaucoup d'implication proactive avec la respiration, beaucoup d'expérimentation où vous devez apprendre à juger les résultats de vos expériences d'une façon fiable. Vous n'êtes pas simplement assis là à laisser le souffle entrer et sortir n'importe comment. En fait, le Bouddha a critiqué ceux qui pratiquaient la méditation sur la respiration en laissant simplement la respiration entrer et sortir tout en essayant d'être impassible tout le temps.

Dans les seize étapes du Bouddha, vous vous entraînez à respirer en étant conscient de tout le corps, vous essayez de calmer l'effet que la respiration a sur le corps, vous respirez d'une manière qui suscite le ravissement, qui suscite un sens de plaisir et d'aisance, vous apprenez à respirer d'une manière qui calme l'effet des sensations, des sentiments et des perceptions sur le corps et sur l'esprit mental. Et pendant que vous inspirez et expirez, si vous voyez que l'esprit mental a besoin d'être réjoui, vous le réjouissez. S'il doit être stabilisé, vous le stabilisez. S'il doit être soulagé, libéré, vous le soulagez. En d'autres termes, dans ce cas, l'équanimité est la base pour agir judicieusement : évaluer la situation, changer les choses là où vous le pouvez et observer, juger les résultats de vos actions de manière juste et objective. C'est le premier niveau d'équanimité.

Le deuxième niveau arrive lorsque vous pouvez vraiment amener l'esprit mental à se calmer et à rester concentré afin qu'il y ait un sentiment d'aisance et de ravissement. Ensuite, la facilité et le ravissement s'estompent, de sorte que vous vous retrouvez avec l'équanimité, l'impassibilité. C'est alors que l'esprit mental est vraiment solide et encore plus observateur, conscient de tout alentour. C'est le genre d'équanimité que vous pouvez utiliser pour observer clairement les choses subtiles dans votre esprit mental. Vous commencez à remarquer certaines des dégradations de l'esprit mental – et ce *sont bien* des dégradations. Nous n'aimons généralement pas utiliser le mot « dégradations » en ce qui concerne nos

Downloaded from https://www.holybooks.com

pensées et nos émotions, mais c'est souvent ce qu'elles sont. Elles brouillent l'esprit mental; elles obscurcissent l'esprit mental.

L'équanimité qui vient de la concentration est utile dans certains cas pour traiter les problèmes de l'esprit mental, parce que vous commencez à voir que l'esprit mental a toutes sortes de façons de se créer des problèmes. Quand on voit que les problèmes sont superflus, c'est très facile de lâcher prise. Ceux-là sont ceux qui ne sont pas vraiment profondément enracinés.

Il reste les problèmes plus profonds, et ce sont ceux où vous devez vraiment les deviner, pour comprendre : « D'où cela vient-il ? Pourquoi exactement l'esprit mental prend-il la direction de la cupidité, de l'aversion et de l'illusion, du fantasme ? Pourquoi aime-t-il ces choses ? »

Comme l'a dit le Bouddha, si vous voulez dépasser ces dégradations, vous devez découvrir comment elles se produisent, comment elles disparaissent et comment elles vont revenir après leur disparition. Ensuite, vous déterminez quel est leur attrait : pourquoi les aimez-vous ? Qu'y a-t-il dans la cupidité que vous aimez vraiment ? Qu'y a-t-il dans la colère que vous aimez vraiment ? Habituellement, c'est quelque chose que vous ne voulez pas admettre, vous avouer, donc c'est difficile à voir.

C'est pourquoi la solidité de l'équanimité est, encore une fois, une base utile pour voir ces choses afin que vous puissiez enfin admettre que, oui, il y a cet élément dans l'esprit mental, il y a ce désir, il y a ce goût dans l'esprit mental, qui aime vraiment ces choses.

Ensuite, vous comparez l'attrait avec les inconvénients. Le goût vaut-il le prix que vous payez ? C'est incroyable comme l'esprit mental peut très facilement vanter, magnifier le goût et tenter de minimiser les inconvénients. Mais, encore une fois, l'équanimité de la concentration est une bonne base pour voir cela. Au fur et à mesure que vous parvenez à un plus grand sentiment de bien-être et de stabilité dans l'esprit mental, il y a moins de faim, d'envie, et quand il y a moins d'envie, vous ne craquez pas pour les choses qui ressemblent à de la nourriture mais vous font payer un lourd tribut à la fin – parce que désormais vous avez déjà une meilleure nourriture.

Ainsi, lorsque vous utilisez cette base d'équanimité pour analyser les choses, comprendre les choses, vous arrivez finalement au point où vous pouvez développer la froide objectivité qui permet de les laisser complètement aller.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Cela s'étend et ouvre sur un niveau encore plus élevé d'équanimité : l'équanimité qui vient quand vous avez trouvé le vrai bonheur. Il n'y a rien d'autre pour lequel vous devez vous battre, et vous pouvez regarder toutes les différentes choses dans le domaine des vues, des images, des sons, des odeurs, du goût, des sensations tactiles et des idées, là où vous aviez l'habitude de fureter pour aller chercher de la nourriture, et vous ne ressentez plus aucune envie d'aller farfouiller là. C'est fini. Vous avez quelque chose de mieux.

Ce niveau d'équanimité est l'un des sous-produits de l'atteinte du but. Ce n'est pas l'essence du but. Parfois, vous entendez décrire les facteurs d'éveil comme des descriptions de l'éveil lui-même, mais ce n'est pas le cas. Ils font partie du chemin. Ils sont à développer. Le but est quelque chose qui va même au-delà du développement, et comme l'a dit le Bouddha, c'est le bonheur le plus élevé. De l'extérieur, cela peut ressembler à de l'équanimité, mais de l'intérieur, c'est un bonheur totalement satisfaisant.

Il y a donc une équanimité qui est un produit de la pratique, et il y a des niveaux d'équanimité qui fonctionnent comme des facteurs dans la pratique. Ne confondez pas les deux. Les facteurs de la pratique sont ceux auxquels nous devons prêter attention. Celui qui est un sous-produit se produira tout seul, de lui-même. Mais ceux avec qui nous travaillons – développer l'équanimité qui nous permet d'endurer les choses, développer une équanimité encore plus profonde qui nous permet de voir les choses vraiment clairement, très profondément dans l'esprit mental : ce sont ceux sur lesquels vous voulez vous concentrer parce que ce sont ceux que vous pouvez *faire*; ce sont ceux dont vous pouvez être responsable. Quant aux résultats, ils se produiront d'eux-mêmes.

Mais il est toujours essentiel que vous compreniez que l'équanimité n'est qu'un des facteurs, et non l'entièreté du chemin. Vous devez utiliser votre discernement pour déterminer quand elle est appropriée et quand le côté le plus proactif du chemin doit entrer en jeu. Le discernement est ce qui effectue le vrai travail, alors assurez-vous qu'il est aussi pointu et précis que possible. C'est l'une des raisons pour lesquelles l'analyse des qualités apparaît si tôt dans la liste des facteurs d'éveil, car elle doit informer tous les autres – votre attention et pleine conscience, votre persévérance, votre ravissement, votre sérénité, votre concentration et votre équanimité – pour vous assurer qu'elles restent pointées dans la bonne direction.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Un miroir pour l'esprit mental

21 janvier 2012

Il y a un passage dans l'un des discours d'Ajaan Lee où il dit que le souffle est comme un miroir pour l'esprit mental. C'est pour ça que nous regardons si attentivement la respiration, car elle va nous apprendre des leçons très importantes sur l'esprit mental. En particulier, cela nous montrera comment trouver le bonheur en comprenant où nous causons de la souffrance, car toute la souffrance qui accable, pèse sur l'esprit mental vient de l'esprit mental. Mais parce qu'il est si difficile de regarder directement l'esprit mental, nous devons nous regarder dans un miroir. C'est comme essayer de regarder directement notre propre visage. Si vous croisez les yeux, vous pouvez voir votre nez, mais il n'y a pas grand-chose d'autre de votre visage que vous pouvez voir directement. Il vous faut donc regarder très attentivement dans un miroir. Plus vous regardez attentivement dans le miroir, et plus vous verrez votre visage.

C'est la même chose avec le souffle. Plus vous observez attentivement la respiration, plus vous serez capable de voir l'esprit mental.

Mais comme pour tout miroir, vous devez apprendre à vous assurer qu'il est plat et qu'il donne un reflet non déformé. Donc, essayez donc de garder la respiration aussi douce et normale que possible. Cela dit, « normale » ici ne signifie pas que c'est juste ordinaire. « Normale » signifie qu'on la sent saine pour le corps. Et cela demande beaucoup d'exploration sur place parce que beaucoup d'entre nous sont habitués à respirer de diverses manières qui ne sont pas saines, des manières qui semblent naturelles parce que nous les faisons depuis si longtemps. Mais si vous commencez à vous poser des questions sur la respiration – comment elle pourrait être meilleure, en comparant les différents types d'énergie respiratoire dans le corps les uns avec les autres – vous commencerez à voir que les choses peuvent être déséquilibrées. Il se peut que le côté gauche soit en train de faire le travail de la respiration davantage que le côté droit. Ou vous utilisez peut-être trop les muscles de la tête, pensant que d'une manière ou d'une autre, vous pouvez inspirer et faire passer la respiration par le nez en resserrant les muscles de la tête – ou en resserrant les muscles du cou ou des épaules, et tout cela est totalement inutile et n'aide pas du tout la respiration.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Nous avons acquis beaucoup de nos idées sur la respiration quand nous étions petits, quand nous ne savions pas grand-chose, il est donc important que nous nous arrêtions pour examiner ce processus très basique ici – comment nous respirons – et nous posions quelques questions sur comment pouvoir mieux respirer, d'une manière plus équilibrée. Vérifiez pour voir si : Vous crispez-vous autour des douleurs dans le corps ? Vous raidissez-vous autour de vieilles douleurs qui ne sont plus là ? Plusieurs fois, lorsque vous examinerez le corps ou la respiration, vous trouverez un schéma de tension en arrière-plan dont vous n'aviez pas vraiment remarqué la présence auparavant. Et au fur et à mesure que vous lui permettez de se relâcher, se libérer, le souvenir d'une ancienne blessure va resurgir. Et vous commencez à réaliser que vous maintenez cette tension depuis la blessure.

Donc, vous fouinez et explorez, et ce faisant, vous utilisez de très importants facteurs de l'esprit mental. C'est ainsi que vous commencez à voir l'esprit mental se refléter dans la respiration. Il y a ce chant que nous venons tout juste de décrire, le premier jhāna[40]. Le premier jhāna utilise la pensée dirigée et l'évaluation, ce qui signifie que vous dirigez votre attention sur les questions de respiration, puis que vous évaluez comment cela se passe et de quelle manière vous pouvez l'améliorer. Et quand tout se passe bien, comment tirer le meilleur parti de cette sensation de plaisir ? Pas en s'y complaisant, mais en lui permettant de se propager et de la diriger de certaines manières pour voir si cela aide, tout en apprenant à quel point et quand la direction est suffisante et à quel point et quand elle est excessive. Parfois, si vous modifiez trop radicalement l'énergie respiratoire, cela vous donnera des maux de tête. Il faut donc que vous soyez prudent.

Ce faisant, vos pouvoirs d'évaluation se développeront et votre habitude de diriger votre esprit mental vers un sujet donné deviendra plus forte. Ceci, bien sûr, a beaucoup d'utilisations. Si vous avez d'autres tâches à accomplir au fil de la journée, des tâches où vous devez garder votre esprit mental dans le coup sur cette tâche, vous découvrez que vous avez une capacité plus forte à le faire parce que vous avez exercé ces activités avec la respiration. C'est l'un des avantages secondaires de la méditation.

Mais à mesure que vous travaillez avec la respiration et que vous essayez de la rendre plus confortable, vous laissez tomber, comme l'a dit le Bouddha, des qualités mentales peu judicieuses. Vous ne pensez pas vraiment aux plaisirs sensuels que vous pourriez rechercher demain ou aux plaisirs sensuels que vous avez appréciés aujourd'hui.

[40] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Jhāna [NDT] 1) évaluer, peser le pour et le contre; 2) (en bouddhisme) méditation profonde

Downloaded from https://www.holybooks.com

Vous êtes simplement concentré sur la façon dont la respiration se sent en ce moment dans le corps, l'espace du corps tel que vous le ressentez de l'intérieur, ce qui est un niveau de plaisir plus élevé. Et au fur et à mesure que vous développez et travaillez avec l'énergie respiratoire, vous développez un sentiment d'aisance, de bien-être, de plaisir, appelé *sukha*[41] en pali.

Et il y a le mot *piti*[42], qui est habituellement traduit par « ravissement », mais signifie aussi « rafraîchissement ». Parfois, « ravissement » semble un peu trop fort comme description de ce que vous ressentez. D'autres fois, le mot « ravissement » semble juste. Il y a une sensation très forte et intense de l'énergie qui passe par vagues à travers le corps.

Ces deux sensations très agréables viennent du fait que votre esprit mental n'est pas engagé dans la sensualité. Il est plus engagé à juste regarder la respiration en soi, qui entre et qui sort, engagé dans une pensée dirigée et une évaluation à propos de la respiration. Vous commencez à voir que votre état d'esprit mental se sent plus à l'aise, nourri, plus fort. Et vous commencez à voir comment vous avez réellement le pouvoir de façonner votre état d'esprit mental dans le moment présent, simplement par le truchement de ces processus de pensée dirigée et d'évaluation qui ont donné lieu à des sensations très agréables.

Il y a aussi les perceptions que vous utilisez et les sensations que vous utilisez pour rester avec la respiration : ce sont ce qu'on appelle des fabrications mentales parce que ce sont les processus mentaux qui ont vraiment un impact sur le façonnage de votre état d'esprit mental. Dans ce cas, la perception de la respiration et les différentes manières de percevoir la respiration lui permettent de devenir plus confortable. La sensation de bien-être, la sensation de fraîcheur apaise à la fois le corps et l'esprit mental.

Vous avez donc ici même tous les facteurs dont le Bouddha a dit qu'ils façonnaient l'esprit mental. Vous avez la respiration, qui influence la façon dont vous ressentez le corps, et qui a un impact énorme sur vos émotions. Lorsque des choses qui vous irriteraient normalement surviennent mais que la respiration est vraiment confortable et que vous êtes très immergé dans cette sensation de respiration confortable, vous constatez que l'irritation ne prend tout simplement pas le dessus. Elle ne s'empare pas de vous comme une émotion. Elle ne fait que passer, passer. C'est quand une pensée particulière commence à détourner la respiration : C'est alors que l'émotion pénètre et devient plus qu'une simple pensée.

[41] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Sukha [NDT] 1) bonheur, plaisir; 2) en bouddhisme, ravissement méditatif.

[42] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Pīti [NDT] joie très spécifique associée à un état de profonde quiétude

Downloaded from https://www.holybooks.com

C'est donc l'un des moyens que vous pouvez utiliser pour protéger l'esprit mental des états mentaux dégradés, en rendant la respiration vraiment confortable et en utilisant vos pouvoirs de pensée dirigée et d'évaluation pour que cela reste ainsi, pour permettre la sensation d'aisance qui vient quand vous respirez d'une manière saine et nourrissante pour s'infiltrer, s'insinuer, filtrer dans tout le corps, pour se répandre dans le corps, pour tout imprégner.

C'est ainsi que vous apprenez à connaître l'esprit mental en vous occupant de la respiration. Vous commencez à voir à quel point ces fonctions sont vraiment importantes. Et à mesure que la respiration devient de plus en plus calme, plus pleine, l'activité de l'inspiration/expiration devient de plus en plus raffinée. La sensation d'aisance et de bien-être s'affine. Cela passe par les différentes étapes du jhāna jusqu'à ce que tout devienne très, très calme et immobile. Même l'inspiration/expiration peut devenir très calme parce que les canaux respiratoires dans tout le corps ont une sensation de plénitude et ils sont tous connectés. S'il manque quelque chose quelque part, le manque peut être comblé très rapidement sans même qu'il soit nécessaire d'inspirer ou d'expulser le souffle de la manière habituelle. Rien qu'en restant connecté, tout reste nourri. Et votre respiration s'arrête, non pas parce que vous essayez de l'arrêter, mais simplement parce que vous n'en avez pas besoin.

C'est alors que les activités de l'esprit mental deviennent vraiment claires, parce qu'il n'y a pas d'interférence venant du corps. C'est comme régler une radio. Si vous avez des bruits parasites, le signal n'est pas trop clair. Mais dès que le réglage fait disparaître l'interférence, le signal ressort, clair et net. Lorsque le mouvement de la respiration se calme, les mouvements de l'esprit mental deviennent plus évidents car maintenant votre miroir est bien poli. Il est lisse, plat. Vous pouvez voir clairement tout ce qui se passe dans votre esprit mental.

Et parce que vous êtes rendu sensible à ces mouvements de pensée dirigée et d'évaluation, dès qu'ils se produisent, vous le savez, vous les reconnaissez. Une perception surgit et vous le savez. C'est probablement l'une des plus grandes leçons que vous apprenez de la concentration : quel rôle énorme jouent vos perceptions — les « perceptions » signifient ici les images, les étiquettes mentales que vous utilisez pour vous dire : c'est ceci, et c'est cela. C'est l'étiquette mentale de la respiration qui vous a permis de vous maintenir avec la respiration, jumelée à l'étiquette mentale du calme et de l'immobilité, et le fait de vous rappeler que calme et immobilité ne signifient pas que vous allez être

Downloaded from https://www.holybooks.com

privé, manquer d'énergie respiratoire. Tout est simplement complet. Vous gardez cette perception à l'esprit et il est alors facile de maintenir le sentiment de calme et d'immobilité. Certaines personnes, lorsqu'elles atteignent ce niveau de calme et d'immobilité, prennent peur. Elles ne respirent pas et elles ont peur de mourir. Eh bien, si le corps a besoin de respirer, il va respirer. Vous n'avez pas à vous en soucier. Vous gardez cette perception à l'esprit et elle vous permet de rester là.

Vous commencez à voir comment ces perceptions ont un impact énorme sur la façon dont vous expérimentez les choses. Plus vous voyez clairement l'esprit mental de cette façon, plus vous serez en mesure de voir exactement ce qu'il fait qui cause un stress inutile n'importe où dans le corps, dans l'esprit mental. Parce que vous voyez tout cela comme des actions mentales, et vous voyez que ces actions ont des impacts immédiats. C'est ainsi que vous pouvez commencer à gérer le gros problème du stress – comprendre comment il est causé et comment y mettre fin – car tout ça se passe ici dans le présent. Vous avez un miroir vraiment clair, un miroir qui emplit le corps de sorte que toute action de l'esprit mental peut être détectée dès qu'elle se produit.

C'est pourquoi la concentration est une partie si essentielle de la pratique. Cela vous donne la force de rester là continuellement. Et lorsque vous parvenez à stabiliser l'esprit mental, vous avez beaucoup appris sur l'esprit mental dans le processus, de sorte que lorsque les choses sont vraiment calmes, vous reconnaissez les différents mouvements dans l'esprit mental pour ce qu'ils sont.

Donc travaillez à polir votre miroir, car cela vous aide à voir des choses que vous n'auriez pas vues auparavant – des choses importantes, des choses qui façonnent votre vie – et cela vous donne l'opportunité de mieux façonner votre vie. C'est comme se regarder dans un miroir et voir qu'on a de la saleté sur le visage. Du coup, vous pouvez la laver et la faire disparaître. Ou comme de voir que vos vêtements ne sont pas assortis, vous pouvez alors changer de vêtements. Il ne s'agit pas seulement de s'asseoir et de regarder les choses et de dire : « Oh, c'est comme ça qu'elles sont. » Vous voyez ce qui peut être changé pour le mieux.

Donc assurez-vous que le miroir est bon et que vous savez comment l'utiliser, et tout le reste suivra.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Centré dans le corps

8 mai 2007

Dans l'un des suttas sur la pleine conscience du corps, le Bouddha donne une image de la façon dont nous devrions pratiquer. Il dit : Supposons qu'il y ait un homme, et qu'on ait placé un bol d'huile sur sa tête. Le bol est plein à ras bord. Il y a une reine de beauté qui chante et danse, et une foule de gens excités par la reine de beauté qui chante et danse, et l'homme doit marcher entre les deux. Il y a un autre homme qui le suit avec une épée brandie, et si le premier homme laisse couler ne serait-ce qu'une goutte d'huile, l'homme avec l'épée levée va lui couper la tête. Alors le Bouddha demande : ce premier homme permettra-t-il que son attention soit distraite par la reine de beauté ou par la foule ? Et la réponse, bien sûr, est non, car il sait qu'il mourra.

Nous devrions essayer de pratiquer notre pleine conscience du corps avec la même attitude : si notre pleine conscience dérape, notre bonté, notre vertu mourra. Quelle que soit la situation, restez dans le corps, soyez en contact avec l'énergie du corps, avec comment se passe la respiration, la sensation que vous en ressentez. Vous ne pourrez peut-être pas suivre tous les détails de l'inspiration et de l'expiration, mais vous pouvez avoir une idée générale de la façon dont le corps se sent.

Ou vous pouvez choisir un point, une zone du corps comme votre endroit et y rester. Soyez toujours en contact avec cet endroit précis. Permettez-lui de se détendre, laissez le sang circuler en douceur et librement à travers cet endroit, et restez simplement en contact avec lui pour remarquer quand il se contracte et quand au contraire il est détendu. Il est bon de choisir un endroit du corps qui a tendance à se contracter, se tendre lorsque vous devenez anxieux ou craintif, et faites tout ce que vous pouvez pour garder cet endroit libre, dégagé, même dans les situations où vous ressentez de l'anxiété ou de la peur – sachant que si vous perdez votre concentration, les dégradations mentales vont vous décapiter, l'ignorance va vous mettre un gros sac sur la tête pour que vous ne puissiez rien voir.

Ce que cela signifie, bien sûr, c'est que notre pratique est censée être appliquée tout au long de notre vie, pas seulement pendant que nous sommes assis ici les yeux fermés. Les leçons que nous apprenons assis les yeux fermés

Downloaded from https://www.holybooks.com

ne sont pas destinées à être laissées ici sur votre lieu de méditation. L'entraînement porte sur la façon dont vous traversez la vie dans son ensemble, sur la façon de maintenir le contact avec la respiration malgré les distractions. Pendant que vous êtes assis ici, les yeux fermés, les distractions sont presque entièrement mentales. Vous devriez adopter la même attitude envers les distractions extérieures. Les leçons de méditation sont des leçons sur la façon de vivre.

Cette image de la reine de beauté chantant et dansant peut représenter des attractions extérieures, et la foule, bien sûr, est tout ce qui remonte de votre esprit mental, qui réagit, cherche des choses là dehors. L'esprit mental ne se contente pas de réagir. Il sort aussi chercher des choses. Il sort, se déverse au dehors. C'est l'explication d'Ajaan Lee du mot *asava*.[43] Et Luang Puu Dune parle également de la façon dont l'esprit mental, en se déversant vers l'extérieur, est la cause de la souffrance. Donc, vous voulez être en mesure de voir le flux.

Et vous remarquerez dans cette image, il n'y a qu'une seule personne d'un côté pour représenter les objets extérieurs, mais il y a toute une foule de l'autre côté. Vous avez beaucoup et beaucoup de faims et de soifs, de désirs, d'aversions, qui peuvent être excitées à tout moment. Et la seule façon pour vous de pouvoir voir ces choses, c'est lorsque vous ne vous engagez pas, ne les accompagnez pas dans leur flux.

C'est pourquoi vous cherchez à maintenir cette concentration intérieure. Vous avez votre endroit où vous vous maintenez. La seule façon de voir les choses s'écouler, d'avoir une idée de la vitesse à laquelle elles s'écoulent, de la force avec laquelle elles s'écoulent, d'où elles viennent, c'est de rester calme et immobile. C'est comme ces marqueurs que les gens mettent sur le bord de la rivière et qui indiquent à quelle hauteur les rivières sont montées. Ils veulent mesurer quand elle est en crue et qu'il y a inondation, quand elle est basse, jusqu'à quelle hauteur monte la crue, et à quel niveau l'eau baisse quand elle est basse. Si le marqueur devait monter ou descendre ou flotter en descendant sur la rivière, vous n'auriez aucune idée du niveau de la rivière.

Donc, vous devez trouver un endroit où vous restez centré, où vous vous tenez calme et immobile, pour pouvoir capter le flux de l'esprit mental. Parfois, vous faites cela pendant que vous êtes assis. Mais beaucoup de très bonnes percées, d'idées lumineuses, viennent lorsque vous faites de la méditation en marchant ou que vous vous promenez simplement en faisant vos corvées au cours de la journée. Parce que parfois, lorsque vous êtes assis en méditation, c'est comme une salle de classe d'enfants qui se comportent bien pendant que leur professeur est dans la pièce. C'est quand l'enseignant est un peu

[43] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Asava [NDT] influence qui mine

Downloaded from https://www.holybooks.com

distrait que certains des enfants sentent qu'ils peuvent se faufiler en douce, ou jouer, ou courir dans la salle, etc.

Et c'est la même chose avec la marche méditative. Même lorsque vous êtes très concentré durant la marche méditative, vous devez toujours être conscient de la façon dont le corps se meut, lorsque vous arrivez à la fin du chemin. Cette toute petite et légère distraction peut souvent laisser un peu d'ouverture. Comme on dit en thaï, *suam roi* : les dégradations mentales peuvent marcher sur vos pas tandis que vous regardez au dehors, et tout d'un coup vous vous retrouvez parti dans les choux si vous ne faites pas attention. Mais la méditation en se promenant est une bonne occasion de voir comment l'esprit mental s'écoule, s'exprime. Vous essayez de maintenir votre centre et vous remarquez qu'il devient un peu bancal. Bon, alors, pourquoi devient-il un peu bancal ? Ce n'est pas tant à cause de l'impact des choses qui arrivent de l'extérieur. Ce sont les choses qui sortent, partent vers l'extérieur.

Il y a une sensation physique qui va avec l'esprit mental qui s'écoule vers l'extérieur. Et un bon endroit pour la capter, c'est juste là, au bout du sternum, juste dans la région du cœur. Il y a une sortie d'énergie et si vous pouvez la capter, vous pouvez la voir sortir, s'écouler vers l'extérieur. Mais vous ne l'accompagnez pas, vous ne partez pas dans son flux. C'est l'occasion pour vous de voir quand il y a un flux, à quel point il est fort et d'où vient le flux.

Lorsque vous avez appris à le faire pendant que vous marchez, vous pouvez commencer à le faire dans toutes vos autres activités. Mais l'important est que vous ayez ce sens d'un centre équilibré, comme l'homme avec le bol d'huile sur la tête. Il vous faut être très centré, très en équilibre. Sinon, c'est comme essayer de tourner un pot sur un tour de potier. Si vous n'êtes pas équilibré et centré, vos mains vont glisser un peu et le pot ne sera pas un pot. Ça va être du gâchis, un gros tas d'argile.

Ainsi, tandis que le monde tourne autour de vous, vous essayez de rester aussi centré que possible afin de pouvoir vous surprendre à courir suivre le monde. Encore une fois, ce n'est pas tant la rotation le problème. C'est que vous avez tendance à vous écouler vers l'extérieur et à vouloir tourner avec. C'est pourquoi nous souffrons.

Ainsi, comme le dit Ajaan Lee, vous voulez connaître les objets après lesquels vous courez et autour desquels vous tournez, mais aussi le flux de l'esprit mental qui leur court après. Et quelle est la conscience d'où vient et s'écoule ce flux ? Vérifiez ces choses. La seule façon de pouvoir le faire, cependant, est d'avoir ce sens aigu du centre — bien établi, ferme, calme et immobile — tandis que le corps se déplace dans la vie. Les leçons

Downloaded from https://www.holybooks.com

que nous apprenons ici, sur la façon de rester avec le centre, sont faites pour être emportées avec vous tout au long de votre pérégrination dans la vie, de telle sorte que la journée n'est pas divisée en périodes de temps.

Ajaan Fuang a eu une fois une belle image. Il a dit que la plupart d'entre nous vivons nos vies divisées en petits moments : le temps de manger, le temps de parler, le temps de faire nos corvées, le temps de méditer. Tout se transforme en périodes, disait-il. Ce que vous cherchez à faire, c'est de rendre votre pratique intemporelle, afin qu'elle soit intemporelle tout au long de la journée. Peu importe l'heure qu'il est à l'extérieur, c'est toujours l'heure de pratiquer à l'intérieur. C'est l'heure d'être centré à l'intérieur. C'est la seule façon qui vous permette de comprendre quoi que ce soit.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Jugement pleinement conscient

28 mars 2010

Nous méditons parce que l'esprit mental a besoin d'être développé, ou que les bonnes qualités de l'esprit mental ont besoin d'être développées. Le mot pour méditation en pali, *bhavana*, [44] signifie littéralement cela : développement, faire exister les choses, ou prendre ce qui est déjà là et le renforcer.

Pleine conscience, vigilance, concentration, discernement : ce sont toutes des choses que nous avons dans une certaine mesure, et ce que nous faisons, c'est apprendre à prendre ce que nous avons, à apprécier les bonnes choses que nous avons dans l'esprit mental et à améliorer les conditions de leur croissance. Ce n'est pas que l'esprit mental soit intrinsèquement bon ou intrinsèquement mauvais. Il possède de bonnes et de mauvaises qualités toutes mélangées ensemble. Plus nous avons d'illusions et de fausses idées sur ce qui est bon et ce qui est mauvais, plus il est difficile de déterminer ce qui doit être développé et ce qui doit être abandonné.

Nous devons donc développer cette qualité d'apprendre à débusquer ce qui est brillant, judicieux et ce qui ne l'est pas. D'une part, nous pouvons bénéficier de l'obtention d'instructions venant de l'extérieur pour nous orienter dans les directions où nous devrions regarder. Mais ces instructions doivent être éprouvées, vérifiées et ressenties dans notre propre pratique. Nous devons voir par nous-mêmes. En d'autres termes, juste parce qu'un enseignement vient sous forme de texte, ou qu'ils disent que le Bouddha a dit ceci, ou qui que ce soit qui l'ait dit, cela ne signifie pas nécessairement que c'est vrai. Mais si la source semble fiable, cela signifie que ce qu'elle dit est quelque chose que vous voulez examiner. Vous voulez tester cela par vous-même. Et vous voulez développer les qualités d'esprit mental qui vous rendent fiable dans l'évaluation du test.

C'est pourquoi nous commençons par la pleine conscience, la vigilance et la concentration. Ce sont les qualités qui font de vous un observateur constant et solide, un observateur plus fiable. Vous avez besoin de ces qualités parce que vous recherchez la cause et l'effet. Dans certains cas, les effets surviennent immédiatement à la suite des causes, comme lorsque vous mettez votre doigt dans le feu et que cela fait immédiatement mal, et que du coup vous le retirez aussitôt. Dans d'autres cas, cependant, les effets prennent du temps – comme lorsque les gens commencent à remarquer

[44] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Bhavana [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

après avoir médité pendant pas mal de temps que l'esprit mental devient plus calme. Il ne réagit plus comme il en avait l'habitude avant. Mais parfois, vous ne remarquez pas cet effet pendant des semaines.

Donc, pour voir clairement la cause et l'effet, vous devez apprendre à être constant et solide dans votre puissance d'observation. Pour ce faire, vous devez concentrer votre esprit mental sur quelque chose qui est constamment là. Vous avez le souffle qui entre et qui sort, et tant que vous êtes en vie, il va entrer et sortir. C'est donc un bon point de départ. Vous vous concentrez sur la respiration quand elle entre, vous vous concentrez sur elle quand elle sort. Après quelque temps, vous réalisez que pour que l'esprit mental reste avec la respiration, la respiration doit être confortable, quelque chose que vous aimez, quelque chose que vous avez du plaisir à faire. Sinon, vous vous ennuyez et commencez à vous éloigner et errer vers d'autres endroits.

Donc, vous gardez cet objectif à l'esprit. Vous allez explorer la sensation de respirer et essayer d'utiliser votre puissance d'évaluation pour voir : quel type de respiration vous fait du bien en ce moment ? Quel type de respiration vous est agréable au fil du temps ? Plus vous restez longtemps avec la respiration, plus vous vous rendez compte qu'il se passe beaucoup de choses dans la respiration. Ce n'est pas seulement de l'air qui entre et sort par le nez, mais il y a aussi un flux d'énergie qui va avec. Et la façon dont vous concevez la respiration peut aider ou entraver le processus. Si vous laissez se former un concept simplement d'énergie qui circule, vous constaterez que l'énergie circule plus librement. Alors souvenez-vous de garder ces concepts à l'esprit : c'est la pleine conscience.

Ensuite, vous essayez de développer la vigilance pour voir ce qui se passe réellement avec la respiration. Et aussi la qualité de l'ardeur : vous voulez faire ça bien. Vous voulez lui accorder toute votre attention. Et dès que vous sentez que quelque chose ne va pas, vous voulez le corriger. En d'autres termes, la respiration, qui semblait confortable, avec un rythme particulier qui était agréable, au bout d'un moment n'est plus aussi bonne. Eh bien, changez-la. Ou laissez-la changer. Si vous sentez l'esprit mental s'égarer, vous le ramenez aussitôt.

Et puis, si vous remarquez que vous êtes frustré par le fait que l'esprit mental s'égare tellement, vous devez vous rappeler que la frustration n'est pas utile. Vous n'êtes pas ici pour développer de la frustration. Donc, essayez de penser autrement. Rappelez-vous que chaque fois que vous ramenez l'esprit mental à la respiration, vous êtes en train de renforcer en fait votre

Downloaded from https://www.holybooks.com

pleine conscience. Vous n'êtes peut-être pas heureux de voir à quel point votre pleine conscience est faible ou combien de lacunes elle comporte, mais c'est ainsi. Vous devez commencer là où vous êtes.

Comme Ajaan Lee l'a dit un jour, lorsque vous commencez à pratiquer, vous commencez tout de suite à voir vos dégradations. Tant que vous acceptez le fait que c'est ce que tout le monde doit traverser, vous ne vous découragerez pas. Ce n'est pas un signe que vous êtes un méditant particulièrement mauvais ou un cas de méditant désespéré. C'est juste là où vous en êtes.

Je ne sais pas combien de fois j'ai entendu des gens dire qu'ils ne pouvaient pas méditer parce que leur esprit mental n'arrivait pas à se calmer. C'est comme dire : « Je ne peux pas aller voir le médecin parce que je suis malade. » Si vous êtes malade, vous devez aller voir le médecin. C'est la seule façon de vous remettre de votre maladie. Et de la même manière, si vous constatez que votre esprit mental ne veut pas se calmer, cela signifie que vous devez méditer – et apprendre la patience nécessaire pour que la méditation fasse son travail. C'est une bonne qualité à développer, car elle permettra à votre pleine conscience de se renforcer. Et plus votre attention et votre pleine conscience sont fortes, plus votre vigilance est forte, et plus vous serez capable de voir et de comprendre votre propre esprit mental.

De cette façon, vous êtes en mesure de mettre les enseignements du Bouddha à l'épreuve pour voir si le développement de ces qualités crée vraiment une plus grande capacité de bonheur, une plus grande capacité de bien-être. Et vous pouvez voir quelles autres qualités vous devez développer chez l'esprit mental. Ayez une idée de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas, et dans quelles conditions certains enseignements fonctionnent et certains enseignements ne fonctionnent pas. Parce qu'une partie importante du chemin, c'est l'équilibre, le fait de remarquer que lorsque l'esprit mental est trop lent, il y a des moments où vous avez besoin de l'encourager, le rendre joyeux, ou bien que lorsqu'il est trop plein d'énergie, trop dynamique, vous devez le rendre plus stable, plus constant.

Comme le dit le Bouddha en termes de facteurs d'éveil, il y a les passifs et les actifs, les calmants et les énergisants. Ils sont tous bons, mais ils ont leur heure et leur place. Méditer, c'est comme allumer un feu. Lorsque le feu est trop faible, vous mettez plus de combustible dessus. Vous ne le recouvrez pas de poussière et d'eau. Mais quand c'est trop fort, vous n'ajoutez pas encore plus de carburant. C'est là que vous utilisez la poussière et l'eau. Ce n'est pas que la poussière et l'eau soient toujours mauvaises ou toujours bonnes, ou que le carburant soit toujours mauvais ou toujours bon. Vous devez apprendre à capter

Downloaded from https://www.holybooks.com

la situation pour voir ce qui est nécessaire. Ce sont tous des problèmes que vous devez garder à l'esprit.

Ce n'est pas simplement en regardant les choses sans les tester activement que vous comprendrez instantanément ce qu'il faut faire. Si tel était le cas, les instructions du Bouddha seraient assez simples. Contentez-vous d'observer et vous comprendrez par vous-même, et ensuite vous pouvez vous faire confiance et tout ira bien. Mais il s'est rendu compte que l'entraînement de l'esprit mental demandait plus que cela.

C'est pourquoi la vue juste est une partie importante de la pratique. Et cela commence par la compréhension de ce qu'est la souffrance – comme dans le chant qu'on vient de faire. Celui-ci dit que nous ne discernons pas la souffrance, ce qui semble un peu étrange. Après tout, tout le monde sait qu'il y a de la souffrance. C'est l'un des faits les plus élémentaires dans l'acte d'être conscient. En tant qu'agent conscient, nous sommes obligés de vivre la douleur, la souffrance, la souffrance mentale, la douleur physique. Ces choses sont bel et bien là, mais nous ne les discernons pas vraiment.

Les « discerner », ça signifie les comprendre. Qu'est-ce exactement que la souffrance ? Ce n'est pas la douleur physique, c'est la douleur mentale. C'est ça, la vraie souffrance. Et il s'avère que la douleur mentale n'est pas nécessaire. Le fait que nous ayons un corps signifie qu'il va y avoir des douleurs. Une fois que vous êtes né, vous avez signé, vous vous êtes engagé pour le vieillissement, la maladie et la mort, même si vous ne vous en rendez pas compte. Cela fait partie du contrat. Et ce n'est même pas écrit en petits caractères. C'est là en caractères gras, écrit clairement, bien en évidence. Pourtant, nous avons tendance à oublier cette partie du contrat.

Mais ce genre de douleur n'est pas la vraie souffrance. La vraie souffrance est l'angoisse dans l'esprit mental. Et cela vient du désir ardent et de l'ignorance. Le Bouddha définit cette souffrance comme étant les cinq agrégats d'attachement[45], qui est le terme technique désignant le fait que nous essayons de nous nourrir de la forme du corps, de nos sentiments, de nos perceptions, de la façon dont l'esprit mental fabrique ses pensées, et des actes de conscience, dans notre tentative de trouver le bonheur.

C'est comme se nourrir de croustilles en pensant que vous allez être en bonne santé en les mangeant. Elles offrent un peu de nourriture, mais pas beaucoup, et elles n'éliminent certainement pas le cholestérol dans vos artères ni ne font baisser votre tension artérielle. Et pourtant vous pensez que c'est là que vous allez trouver le bonheur. Mais le Bouddha dit Non. En fait, le

[45] *clinging-aggregates* http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Culavedalla_Sutta [NDT] *clinging* : le fait de s'accrocher, de tenir ferme, l'attachement : ses deux principaux aspects sont [s'accrocher] à la vraie réalité de l'ego et [s'accrocher] à la réalité des phénomènes extérieurs.

Downloaded from https://www.holybooks.com

fait que vous essayez de vous nourrir de choses pour trouver le bonheur est la cause de la souffrance. C'est ce qu'il entend par ne pas discerner la souffrance. On la voit, on la sent, mais on ne la comprend pas vraiment.

Il est donc utile d'avoir certaines des vues et idées du Bouddha sur la question. Il nous indique des zones sur lesquelles nous pouvons nous pencher, que nous pouvons expérimenter et essayer de comprendre, afin que nous puissions voir où nous causons l'angoisse, où nous causons la déception, et ce que nous pouvons abandonner pour ne pas avoir à souffrir — et ce que nous pouvons développer pour être capables de lâcher prise.

Le Bouddha dit que si vous devez vous nourrir de quoi que ce soit, nourrissez-vous du plaisir qui vient d'un esprit mental calme et concentré. Ce ne sera pas la fin de la souffrance en soi, mais c'est le chemin vers la fin de la souffrance. Nous suivons un chemin, et nous avons donc besoin de nourriture pour continuer. Une fois que l'esprit mental devient de plus en plus calme, de plus en plus à l'aise dans le moment présent, il y aura un sentiment de facilité, de plaisir, de rafraîchissement, et, rien qu'en soi, cela peut nous donner beaucoup de nourriture, de sorte que nous n'ayons pas à nous nourrir selon nos vieilles habitudes.

Le Bouddha nous donne une nourriture saine : une nourriture bonne, solide et nourrissante. Lorsque nous nous en nourrissons, l'esprit mental finit par arriver au point où il n'a plus besoin de se nourrir et il trouve un bonheur qui ne dépend aucunement des conditions. C'est le but qu'il nous indique. Et cela passe par le développement de ces bonnes qualités de l'esprit mental.

Maintenant, comme je l'ai dit, lorsque le Bouddha parle des bonnes qualités de l'esprit mental, certaines d'entre elles sont appropriées pour certaines occasions, d'autres sont appropriées pour d'autres. La pleine conscience, selon ce qu'il dit, est appropriée dans toutes les situations. Mais ici, il veut dire tout cet ensemble de pleine conscience, attention, vigilance, et ardeur : les qualités qui permettent l'établissement de la pleine conscience correcte, juste, parce qu'elles supervisent tout le reste.

Dans une analogie, il parle de la pleine conscience comme étant comme un aurige. Un aurige ou conducteur de char doit savoir à quelle vitesse faire avancer les chevaux, et si un cheval tire plus vite que les autres, vous devez le retenir en arrière. En d'autres termes, l'aurige doit garder les choses en équilibre. Dans une autre analogie, le Bouddha compare la pleine conscience à un gardien des portes d'une forteresse à la frontière du royaume. Le garde doit être très prudent, car la forteresse pourrait facilement être infiltrée par des espions

Downloaded from https://www.holybooks.com

et des personnes venant de l'extérieur. Donc, le garde doit être très conscient, attentif et alerte à surveiller constamment qui entre, et à ne laisser entrer que les personnes qu'il connaît et en empêcher les personnes qu'il ne connaît pas. Et comme l'a dit le Bouddha, avec la pleine conscience comme gardien, vous développez ce qui est judicieux, brillant et vous abandonnez ce qui ne l'est pas.

Ce qui signifie que la pleine conscience a une fonction importante pour apprendre la sagesse dans l'acte de juger ce qui est judicieux, intelligent et ce qui ne l'est pas. Vous apportez toute votre présence d'esprit mental quant à savoir ce qui est approprié, ce qui ne l'est pas, ce qui doit être fait du point de vue des quatre nobles vérités. Vous voulez comprendre la souffrance. Vous voulez abandonner ce qui en est la cause et vous voulez développer un chemin vers la fin de la souffrance, en abandonner la cause pour pouvoir réaliser la cessation de la souffrance. Ce sont les devoirs et les activités que nous voulons garder à l'esprit.

Encore une fois, vous voulez donc être informé de façon à pouvoir juger les choses de manière intelligente. Nous sommes mis en garde contre le jugement, c'est-à-dire le fait de juger les choses sans vraiment les comprendre, en agissant simplement sur notre rapide réaction instinctive, viscérale, sur laquelle, malgré le grand nombre possible de nerfs de nos viscères, nous ne pouvons pas vraiment nous fier. Vous devez éduquer vos viscères, votre instinct, vous devez éduquer votre esprit mental, afin que vos jugements soient judicieux, habiles, appropriés – afin qu'ils aident vraiment à comprendre la souffrance et en abandonner la cause, qu'ils comprennent vraiment comment développer le chemin. Cela signifie qu'il y a certaines choses que vous devez garder à l'esprit.

Le tout premier ensemble de principes à garder à l'esprit est ce que le Bouddha a appelé les quatre nobles vérités : la souffrance, sa cause, la cessation de la souffrance et le chemin vers sa cessation. Et garder à l'esprit les fonctions à accomplir propres à chacune : comprendre la souffrance, abandonner sa cause, réaliser la cessation, en développant ce chemin. Ce sont les choses que vous gardez à l'esprit pour les utiliser comme normes de jugement.

On nous dit parfois que la pleine conscience ne porte pas de jugement. Et en soi, la bonne vieille pleine conscience, à elle seule, ne sait pas quoi juger, parce que cette bonne vieille pleine conscience pouvait garder tout et n'importe quoi à l'esprit. Mais lorsque vous l'entraînez avec la vue juste et que vous l'établissez correctement avec les bonnes qualités correctes pour qu'elle devienne la pleine conscience correcte, elle devient alors le facteur crucial pour apprendre à juger les choses quant à savoir ce qui est approprié, ce qui est inapproprié, à tout moment donné et

Downloaded from https://www.holybooks.com

endroit donné. Après tout, le jugement n'est pas seulement une question de garder à l'esprit les normes d'une manière générale. Vous devez voir comment elles s'appliquent, ici, maintenant. Etant donné cette situation, étant donné ce déséquilibre dans l'esprit mental, étant donné ce déséquilibre dans le corps, comment rééquilibrez-vous les choses ? Et le même principe s'applique dans les relations avec autrui : lorsque vous devez dire à une personne de tourner à droite, vous devez dire à une autre personne de tourner à gauche.

Il y a un exemple célèbre avec Ajaan Chah. Un de ses élèves l'a un jour accusé d'être incohérent dans ses instructions. Mais comme l'a dit Ajaan Chah, parfois il voit une personne marcher sur le chemin et la personne s'égare sur le côté droit, alors il faut lui dire : « Allez à gauche, allez à gauche. » Une autre personne s'égare sur le côté gauche, il faut alors dire : « Allez à droite, allez à droite ». Les mots diffèrent, mais l'intention est la même, ou revient au même. C'est un autre principe que vous devez garder à l'esprit : vous devez capter, comprendre la situation avant de savoir quoi appliquer.

C'est ainsi que votre jugement, votre puissance de jugement, se retrouvent bien informés, de sorte que vous avez de bons critères de jugement et que vous savez comment les appliquer à des cas spécifiques.

C'est de cette façon que la pleine conscience est une partie importante de la faculté de jugement. Mais elle doit être informée par les autres facteurs du chemin, en particulier la vue juste. Qu'est-ce qui la rend juste ? Le fait qu'elle fonctionne bien. Et à quel point fonctionne-t-elle bien ? Eh bien, cela dépend de votre propre puissance de pleine conscience, de votre propre puissance de concentration au fur et à mesure que vous développez votre propre discernement. Le Bouddha donne des critères, des normes de jugement et il nous donne également des normes pour juger quand notre puissance de jugement est vraiment fiable ou non. Mais c'est à nous de développer ces qualités d'esprit mental qui nous permettent de juger par nous-mêmes.

Le Bouddha savait qu'il était dans une position où il ne pouvait pas dire aux gens quoi faire contre leur volonté. Et il ne pouvait pas prouver un bon nombre de ses points principaux. Après tout, il parle de nibbana. [46] Où est-ce ? Où le voir ? Ce n'est pas dans quoi que ce soit qu'il pût montrer du doigt. Mais ce dont il dépendait, c'était du fait que les gens souffrent et qu'ils veulent connaître un moyen de mettre fin à la souffrance. Il leur offre cela : si

[46] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Nirvana [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous voulez trouver une fin à la souffrance, c'est ce que vous pouvez faire. Ce que vous *devez* faire.

Et il était si confiant d'avoir trouvé le bon chemin qu'il n'essaya pas d'imposer des contraintes aux autres quant à savoir s'ils devaient le croire ou non. Mais c'est à nous de développer les capacités qui nous permettent légitimement de juger de la justesse de ses enseignements, de leur efficacité.

C'est ce sur quoi nous travaillons en méditant, en développant l'attention et la pleine conscience, la vigilance, l'ardeur, l'intention, la concentration, le discernement, la stabilité d'esprit : toutes les qualités qui nous mettent dans une position où nous pouvons porter des jugements précis par nous-mêmes.

Downloaded from https://www.holybooks.com

La douleur n'est pas l'ennemi

23 mai 2012

Ajaan Suwat a souvent fait valoir que nous comprenons mal les choses : nous pensons que la douleur est notre ennemie et que le désir ardent, l'envie est notre amie. C'est tout le contraire. La douleur n'est pas l'ennemie. L'ennemi est l'envie, le désir. Et même si la douleur n'est peut-être pas une personne agréable à côtoyer, nous pouvons quand même apprendre de la douleur beaucoup de choses importantes. Et donc dans ce sens c'est notre amie. Mais vous devez la comprendre.

Pourtant, là encore, notre compréhension est inversée. Nous pensons vouloir abandonner la douleur. En fait, c'est l'envie que nous devrions abandonner. La douleur est quelque chose que nous devrions essayer de comprendre, de saisir. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous amenons l'esprit mental à se concentrer, afin que nous puissions le mettre dans une position où nous pouvons observer la douleur et ne pas nous sentir menacés par elle. Et en la regardant, vous en apprenez plus sur elle. Vous venez de la comprendre.

Alors, concentrez-vous sur la respiration. Parvenez à la rendre vraiment confortable. Donnez à l'esprit mental l'énergie dont il a besoin pour observer la douleur, pour la comprendre.

Parfois, au début de la méditation, il y a déjà de la douleur dans votre corps. Cela signifie que vous devez d'abord vous concentrer sur une autre zone du corps où il n'y a pas autant de douleur et où les choses sont plus agréables, une zone qui peut sembler juste neutre au départ. Mais vous constaterez souvent que ces zones neutres du corps – si vous vous tenez avec elles pendant un moment et leur donnez un peu d'espace, les laissez se détendre un peu – peuvent en fait devenir agréables.

Et la sensation de plaisir, la sensation de rafraîchissement qui découle du fait de permettre à l'énergie respiratoire de bien circuler à cet endroit peut vous renforcer. Cela vous met de bien meilleure humeur, de sorte que lorsque vient le temps de regarder la douleur, vous êtes prêt pour cela.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Que recherchez-vous en la regardant ? La première chose que vous voulez remarquer est la distinction entre la douleur physique et la douleur mentale. Parce que la douleur physique n'est pas le problème. Le problème est la douleur mentale que nous créons, soit autour de la douleur physique, soit autour des émotions douloureuses. Vous voulez apprendre à faire cette distinction car cela fait absolument toute la différence au monde. Après tout, quand vous arrivez enfin au point où l'esprit mental ne souffre plus, cela ne signifie pas que la douleur physique va disparaître. Elle est peut-être toujours là autant qu'avant, mais on a le sentiment, l'impression d'en être disjoint. Elle est à sa place; l'esprit mental – votre conscience – est à *sa* place. La douleur n'affecte pas du tout votre conscience de la moindre sensation d'être pénible.

Vous voulez pouvoir voir comment ces choses pourraient normalement être ainsi – séparées – s'il n'y avait pas toutes les activités dans lesquelles nous nous engageons qui attirent la douleur dans l'esprit mental. C'est ce que vous allez rechercher.

Et une grande partie de cette activité est liée aux perceptions que nous avons concernant la douleur. La Numéro Un étant, bien sûr, que la douleur est notre ennemie, ou la Deux, qu'on veut s'en débarrasser, passer au travers. Ou quelques autres perceptions que vous avez selon lesquelles la douleur est permanente, qu'elle est logée en vous, qu'elle ne change pas : vous devez apprendre à défaire ces perceptions. Après tout, la perception est le principal facteur qui façonne votre esprit mental.

Le Bouddha identifie la perception et le sentiment comme des fabrications mentales, c'est-à-dire les choses qui créent votre sentiment de bien-être ou de non-bien-être dans l'esprit mental. Mais il s'avère que la perception est vraiment la plus importante des deux.

Donc, vous voulez rechercher toutes les différentes étiquettes que vous avez autour de la douleur. Apprenez à la voir comme impermanente, qui va et vient, vient et s'en va. Et puis, encore mieux, qui juste s'en va, s'en va, s'en va, même si elle va resurgir. Vous voulez vous concentrer sur son départ, sa disparition de sorte que vous ne vous sentez pas être dans la ligne de mire ou être victime de la douleur. C'est une perception particulière qui est utile.

Une autre approche consiste à rechercher les perceptions subconscientes que vous pourriez avoir sur la forme de la douleur, ou votre peur que si vous

Downloaded from https://www.holybooks.com

ne réprimez pas la douleur, elle se propage. Vous voulez faire remonter ces perceptions à la surface. Et une façon de le faire est de les défier.

Dites-vous : « Bon, si je recule devant la douleur, si je ne lui résiste pas, je vais lui permettre de se répandre dans tout le corps si c'est ce qu'elle veut. » Et quelque chose dans votre esprit mental va hurler et dire : « Non ! Non, non, tu ne peux pas faire ça ! » Et voilà, vous avez trouvé cette perception subconsciente.

Rappelez-vous que souvent, lorsque vous réprimez la douleur, vous l'aggravez. Votre tentative de la contrôler l'aggrave. Donc, vous êtes juste là à la regarder partir, s'en aller, s'éloigner, afin que vous puissiez repérer quelles autres perceptions se produisent dans l'esprit mental. Et apprenez à détecter le niveau de douleur dans l'esprit mental lui-même pour voir comment ce niveau, lui aussi, va et vient, monte et descend. Vous voulez scruter les hausses et les baisses parce que ce sont ces choses qui vous préviennent : Quelque chose d'important vient-il juste de changer ? Quelque chose qui a rendu la douleur plus insupportable ?

Lorsque nous parlons de sentiments mentaux, ce n'est pas nécessairement une question d'émotions. Parfois, c'est juste une pensée dans l'esprit mental : « Je ne peux pas supporter ça. » Cette pensée, en soi, pèse énormément, place une énorme charge sur l'esprit mental.

Ou la simple pensée : « Je suis assis ici avec cette douleur depuis une demi-heure. Combien de temps cela va-t-il encore durer ? » Il y aura une petite pointe de chagrin qui viendra avec, ainsi qu'à nouveau le sentiment que « je ne peux pas supporter ça ». Si vous voyez ces pensées surgir, rappelez-vous que la douleur que vous traversiez depuis une demi-heure n'est plus là. Elle est partie. Quant à la douleur dans le futur, elle n'est pas là non plus. Tout ce que vous avez, c'est juste la douleur ici même, en ce moment même.

Toute référence au temps, vous la mettez de côté. Toute référence à l'espace, vous la mettez de côté. L'idée que la douleur est dans cette partie du corps, oui la douleur est dans cette partie du corps, laissez tomber cela.

D'une certaine manière, nous pensons qu'en localisant la douleur, nous travaillons vers une solution. Ce n'est pas le cas. En essayant de l'épingler de cette manière, vous interférez avec le flux d'énergie dans le corps, tout en créant une perception qui harcèle l'esprit mental.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Vous pouvez vous demander : « Qu'est-ce qui est douloureux exactement ici ? Qu'est-ce qui épuise, déprime réellement l'esprit mental ? Comment se fait-il que la douleur soit si difficile à supporter ? » Rien que votre capacité à remettre les choses en question de cette manière vous donne un peu de distance par rapport à elles, plutôt que de rester assis au milieu de vos vieilles habitudes de penser et de ressentir sans remettre en question, en étant un fardeau pour vous-même. Vos pensées deviennent des fardeaux. Vous devenez une victime.

Si la douleur se déplace, vous apprenez également à vous déplacer, dans le sens où vous ne restez pas bloqué sur une seule perception tout le temps. Ajaan Maha Boowa parle de se demander : « Alors voyons, où est le point le plus intense de la douleur en ce moment ? » Et tandis que vous lui courez après durant un moment, vous commencez à réaliser que l'idée d'un point le plus intense est en soi quelque chose qui fait souffrir l'esprit mental. Donc vous pouvez laisser tomber ça. Parce que vous voyez cet endroit se déplacer ici et là. D'abord, vous pensez que c'est là. Vous foncez là, à cet endroit. Mais, non. Elle n'y est plus. C'est là-bas, à un autre endroit.

Une autre façon de remettre les choses en question est de se demander : « Exactement, où est l'intérêt d'être tourmenté ? Qu'est-ce qui pèse sur l'esprit mental en ce moment ? » Et lorsque vous posez ces questions, elles ouvrent, élargissent le problème. Encore et encore et encore, les enseignements se concentrent sur la façon dont nos suppositions, nos hypothèses, nos considérations créent des problèmes, en particulier nos suppositions de soi : nos suppositions selon lesquelles à l'intérieur de cette ligne de démarcation se trouve notre soi, alors qu'à l'extérieur de cette petite ligne de démarcation, ce n'est pas soi. Si nous regardons cette frontière, après un certain temps, nous commençons à réaliser qu'elle ne cesse de se déplacer. Cette prise de conscience perspicace vous permet de beaucoup mieux comprendre ce processus de ce que le Bouddha appelle la fabrication du je et la fabrication du mien. Ce n'est pas ce que vous pensiez.

Et c'est la même chose avec la douleur : parfois c'est juste une sensation intense, alors que c'est notre perception qui la rend douloureuse. Vous voyez cela avec les sentiments de ravissement. Le ravissement est quelque chose qui affecte à la fois le corps et l'esprit mental. Parfois, les sensations dans le corps deviennent extrêmement intenses, d'une telle plénitude que vous avez l'impression de vous noyer. Puis, quand vient la perception que vous êtes en train de vous noyer, le ravissement devient désagréable, quelque chose que vous voulez fuir. Mais si vous donnez un peu d'espace à la sensation, vous verrez que la sensation de plénitude peut

Downloaded from https://www.holybooks.com

en fait être agréable. Vous recherchez quelle partie de votre esprit mental ou de votre conscience se sent menacée par cela et vous remettez cela en question. Inversez les choses.

Ou vous pouvez vous demander, s'il y a une douleur dans une partie du corps ou un blocage dans une partie du corps : « De quel côté penses-tu être ? Es-tu vers le haut, du côté supérieur? Ou vers le bas, du côté inférieur ? »

Beaucoup d'entre nous ont tendance à concentrer notre sens de l'endroit où nous nous trouvons dans le corps vers le haut dans la tête, et la tête regarde le corps comme une chose distante. Ou bien nous nous identifions à une sensation dans la poitrine ou dans le cœur. Mais apprenez à remettre cela en question. Le centre du connaissant peut être n'importe où dans le corps. Vos suppositions non examinées sont ce qui alourdit vraiment l'esprit mental. Donc, vous voulez être en mesure de les repérer, les attraper, de les remettre en question, de vous en éloigner. Et vous n'êtes alors plus dans la ligne de mire.

Voici donc quelques-unes des choses que vous pouvez apprendre sur l'esprit mental en vous associant à la douleur et en apprenant à remettre en question vos envies, vos désirs pressants et vos suppositions. En creusant, en allant déterrer ces choses et en les remettant en question, vous vous apercevez que vous pouvez vous libérer de leur pouvoir. C'est ainsi que la perspicacité et la compréhension en profondeur se produisent.

Il n'y a pas une technique unique qui garantisse ces compréhensions en profondeur. Avoir une seule technique, c'est comme ces gros canons qu'ils avaient à Singapour avant la Seconde Guerre mondiale. Les Britanniques étaient sûrs que les Japonais allaient arriver par l'océan, alors ils pointèrent tous leurs canons vers l'océan et les fixèrent dans le béton. Ensuite, bien sûr, les Japonais ont descendu la péninsule malaise et sont arrivés par derrière, en arrière des canons. Les canons ne pouvaient pas être retournés, et c'en fut fini. Si vous vous contentez d'espérer qu'une seule technique de repérage ou une seule technique de balayage ou autre fera le travail pour vous, vos dégradations vont vous rire au nez parce qu'elles peuvent se faufiler derrière la technique et s'en emparer à leurs propres fins.

Vous voulez que vos suppositions soient difficiles à repérer, à coincer pour les dégradations, alors apprenez à l'esprit mental à remettre en question ses suppositions. Lorsqu'il s'agit d'une nouvelle compréhension profonde, apprenez également à la remettre en question, elle aussi. Vous serez une cible mouvante, difficile à atteindre.

Et vous apprendrez que beaucoup de choses que vous considériez comme solides et établies sont simplement le résultat d'activités que vous avez faites à maintes reprises, encore et encore et encore. Lorsque vous apprendrez à arrêter de faire l'activité, les choses qui semblaient si solides commenceront à se dissoudre, s'évaporer.

Downloaded from https://www.holybooks.com

C'est ainsi que nous apprenons à connaître cette troisième noble vérité – la cessation de la souffrance, la cessation du stress – que vous n'avez pas à comprendre à l'avance. Sachez simplement que c'est vraiment bon et que c'est quelque chose que vous pouvez réaliser. Votre tâche est de comprendre le stress et d'abandonner la cause en développant le chemin. La cessation se fera alors d'elle-même. C'est à ce moment-là que vous le réaliser, en prenez conscience.

C'est donc côtoyant et se frottant à cette question de la douleur, en particulier la douleur mentale causée par l'envie ou l'ignorance : c'est là que vous réalisez qui sont vraiment vos vrais amis.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le plaisir & la douleur

31 juillet 2012

Nous pratiquons le chemin du milieu, ou la voie médiane, entre l'indulgence dans la sensualité d'un côté et l'auto-torture de l'autre, mais il est préférable de penser que la voie médiane ne se situe pas sur un continuum à mi-chemin entre ces deux points. En d'autres termes, nous ne faisons pas ici un peu de douleur, un peu de plaisir, un demi plaisir ou plaisir moyen et une demi douleur ou douleur moyenne. Nous essayons de trouver un état où il n'y a ni douleur ni plaisir. Et en pratiquant le chemin vers cet état, nous essayons en fait de nous élever au-dessus du continuum. Parce qu'avec le continuum fondamentalement, un bord considère le plaisir sensuel comme une fin en soi, et l'autre bord voit la douleur comme étant quelque chose d'intrinsèquement bon. Au lieu de cela, le Bouddha veut que vous utilisiez le plaisir et la douleur pour quelque chose d'encore meilleur.

Nous utilisons juste assez de plaisir sensuel pour nous débrouiller, en termes de nourriture, d'abri, de vêtements, de médicaments, mais nous ne considérons pas la sensualité elle-même comme faisant partie du chemin. Nous essayons de trouver une sorte différente de plaisir, le plaisir qui vient de la concentration. Ça, dit le Bouddha, c'est un plaisir irréprochable. En d'autres termes, cela ne fait de mal à personne et cela n'embrouille pas l'esprit mental. C'est un plaisir hors du continuum.

Le plaisir qui vient d'un état de conscience centré et large vous permet en fait de voir les choses plus clairement. Il y a beaucoup à apprendre sur l'esprit mental en l'amenant à se calmer et se poser. C'est parce que le processus de concentration de l'esprit mental, en soi, nécessite un certain discernement.

Par exemple, lorsque vous avez affaire à de la distraction, vous voulez comprendre pourquoi l'esprit mental est distrait, pourquoi il peut se mentir à lui-même quand il est sur le point de prendre la poudre d'escampette tout en prétendant qu'il ne s'en va nulle part, qu'il va rester là. Comment cela arrive-t-il ? Pourquoi y a-t-il ces différentes couches dans l'esprit mental ? Et qui trompe qui

Downloaded from https://www.holybooks.com

ici ? Pouvez-vous apprendre à détecter les points où l'esprit mental est prêt à s'en aller, lorsqu'il n'a pas encore tout à fait quitté la respiration mais qu'il est sur le départ ?

Lorsque vous pouvez faire cela, vous avez appris une importante aptitude. Et vous avez appris beaucoup de choses sur les couches de l'esprit mental, les couches de malhonnêteté : où un côté de l'esprit mental se prépare à faire quelque chose, et un autre côté de l'esprit mental fait semblant de ne pas le remarquer; la partie qui est complice et pourtant nierait la main au feu qu'il y ait la moindre complicité. C'est à cela qu'il faut que vous fassiez attention. Lorsque vous apprenez à découvrir cela, vous avez appris plusieurs choses importantes sur l'esprit mental.

Et c'est la même chose lorsque vous passez par les différents niveaux de concentration. Vous apprenez différents chemins, accès que l'esprit mental fabrique autour de son objet, comment cela est relié au sens du corps, dans quelle mesure le sens du corps est une création. Lorsque les choses deviennent très, très, très calmes et immobiles, à la fois dans le corps et dans l'esprit mental, vous vous rendez compte que le mouvement de l'énergie respiratoire, l'énergie respiratoire subtile, à travers les différentes parties du corps est ce qui crée votre sens de l'endroit où est le corps. Quand ce mouvement s'immobilise, le sens de la limite, de la frontière du corps commence à se dissoudre. Vous avez le choix de maintenir la perception de cette frontière ou de l'abandonner. Et vous commencez à voir à quel point tout cela est artificiel. Cela aussi vous donne quelques importantes informations et compréhensions profondes.

Donc, n'allez pas penser que la pratique de la concentration doive être une chose distincte et que la pratique du discernement en soit une autre. Dans le processus du maintien de votre concentration, vous allez en apprendre beaucoup sur l'esprit mental. Essayez de maintenir le sentiment d'être centré, d'avoir une sensation de bien-être à l'intérieur. Ce n'est pas juste un chemin sans issue, comme certains semblent le dire. Si vous apprenez à l'utiliser correctement, vous pouvez en apprendre beaucoup sur les processus de fabrication dans l'esprit mental. Et c'est exactement de cela qu'il s'agit quand on parle de compréhension profonde : comment l'esprit mental fabrique les choses – son sens du corps, son sens de l'esprit mental, comment il fabrique la parole tandis que vous essayez d'introduire et soutenir la concentration au sein de la journée. Ce n'est peut-être pas une absorption complète dans ces moments-là, mais au moins vous avez un centre que vous pouvez essayer de maintenir.

Comme cette image de l'homme avec un bol plein d'huile sur la tête : vous essayez d'équilibrer ce bol d'huile et vous ne voulez pas en renverser même une goutte.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Essayez de maintenir votre concentration au fur et à mesure que vous avancez dans la journée, et au début, vous constaterez que vous la renversez partout au début. Mais n'en soyez pas frustré. Profitez-en pour apprendre : Quelles sont les choses qui vous font renverser votre bol d'huile ? Et ne blâmez pas les vues, les sons, les odeurs, les goûts ou les sensations tactiles à l'extérieur. C'est le mouvement de l'esprit mental vers ces choses qui renverse l'huile. Et donc, qu'est-ce que l'esprit mental veut mettre hors de vue ?

Si vous gardez ces questions à l'esprit, vous pouvez apprendre énormément rien qu'en faisant de votre mieux pour maintenir votre état de concentration. Vous voyez ce flux de l'esprit mental à l'extérieur, et si vous le recherchez suffisamment, vous serez capable de l'attraper à des moments où le flux est sur le point de partir, mais vous ne l'accompagnez pas dans ce flux. Vous pouvez l'observer comme quelque chose de séparé. Vous commencez à réaliser que votre acceptation, votre volonté de suivre le courant est ce qui le maintenait en vie. Si vous n'embarquez pas dans le jeu, cela ne dure qu'un court moment, et puis ça cesse. Ça aussi, c'est une importante réalisation profonde qui peut être obtenue en restant fidèle au plaisir de la concentration.

Et donc vous profitez du plaisir. Vous pratiquez la concentration non pas pour elle-même, mais comme un outil. Cela vous donne un sentiment de bien-être de sorte que vous soyez moins susceptible de vouloir courir après des plaisirs bon marché. Et cela vous donne une norme de mesure. Lorsque vous êtes très, très immobile, vous pouvez voir des mouvements très subtils. Et lorsque vous avez une intention bien définie que vous insérez et transportez, non seulement dans votre méditation, mais aussi dans votre vie quotidienne, vous commencez à voir combien cette intention est bousculée par d'autres intentions. Plus vous êtes capable de résister à ces autres intentions, plus vous les percez à jour. Parce que c'est la seule façon qui vous permettra de leur résister. Vous ne pouvez pas le faire simplement par la force de la volonté. Au départ, c'est ce qui la maintient : votre détermination. Vous voulez que cela fonctionne. Mais ce n'est qu'en voyant, en perçant à jour comment l'esprit mental se trompe lui-même que vous aurez vraiment une concentration solide, un sens solide du centre tout au long de la journée.

C'est ainsi que nous apprenons à utiliser le plaisir.

Quant à la douleur, c'est un peu le même genre de choses. Nous ne sommes pas ici pour poursuivre la douleur comme un bien en soi. Mais c'est un moyen utile. C'est un outil utile. Comme le dit le Bouddha, si vous constatez qu'en vivant en fonction de votre plaisir,

Downloaded from https://www.holybooks.com

des qualités ineptes, peu judicieuses commencent à proliférer dans votre esprit mental, vous devez être prêt à rendre la pratique un peu plus douloureuse. Cela peut signifier abandonner certaines choses que vous aimez, rester assis pendant de plus longues périodes, essentiellement forcer la chose.

Ceci dit, la douleur ne fera rien d'elle-même. En d'autres termes, s'asseoir avec la douleur ne brûle pas l'ancien kamma. Et le simple fait d'essayer d'être très calme et immobile en présence de la douleur ne va pas non plus brûler le vieux kamma. Mais quand vous êtes assis avec la douleur, des choses vont surgir dans l'esprit mental, et vous arriverez à les voir. Vous forcez la chose. Vos vieilles habitudes auxquelles vous cédiez très facilement sont frustrées par la douleur. C'est particulièrement vrai ici dans le monde moderne, où nous sommes formés pour être des consommateurs, formés pour que les choses arrivent rapidement. Vous voulez quelque chose et vous n'avez qu'à cliquer dessus, et ça arrive. Il est bon d'avoir quelques obstacles à vos désirs pour pouvoir les voir. Sinon, ils se fondent dans le décor, se déplacent sous l'eau, et vous ne les sentez pas, n'en avez pas la moindre idée.

Un principe similaire s'applique au fait de s'asseoir avec des pensées peu judicieuses qui causent du stress ou de la douleur dans l'esprit mental. S'asseoir simplement avec les pensées et les supporter ne fera rien. Vous devez être curieux, inquisiteur, vous devez comprendre : « Qu'est-ce qui, dans cette pensée, fait que je continue d'être attiré vers elle ? » Parfois, les gens pensent que « si je pense suffisamment à des pensées débiles, je verrai la douleur et cela me permettra de les surmonter. » Mais c'est souvent une illusion, un tour de passe-passe de l'esprit mental. Il veut que vous pensiez aux pensées peu judicieuses afin de vous donner l'impression qu'en restant assis ici engagé dans ces pensées peu judicieuses, vous vous engagez sur le chemin. C'est faux, ce n'est pas le cas. Il est très rare qu'en vous poussant intentionnellement dans cette direction ou en permettant que cela se produise alors que vous avez d'autres moyens d'y faire face, cela vous fasse vraiment bien comprendre que ce genre de pensée peu judicieuse cause de la souffrance. Parce que l'esprit mental a tendance à négliger la souffrance, du fait qu'il apprécie tellement la pensée peu judicieuse. C'est quelque chose que vous devez surveiller.

Vous devez adopter une attitude d'enquêteur curieux à son égard : « Quel est ici le plaisir dans cette pensée ? Pourquoi suis-je attiré par ça ? Pourquoi cela capte-t-il mon imagination ? En quoi cela me fait-il sentir que cela en vaut la peine ? » Si vous vous apercevez que vous commencez à obtenir des réponses à cela, alors,

Downloaded from https://www.holybooks.com

cela vaut la peine d'enquêter. Sinon, si aucune réponse ne vient, c'est un signe que la pensée peu judicieuse va simplement tourner en rond autour de vous. Il faut donc calmer l'esprit mental, trouver un moyen de vous extraire de cette pensée peu judicieuse, pour revenir à la respiration.

Donc, encore une fois, la douleur n'est pas un bien absolu. C'est un outil qu'il faut apprendre à utiliser. Et quand vous pouvez adopter cette attitude à la fois envers le plaisir et la douleur, vous constatez que cela vous élève au-dessus de ce vieux continuum de va-et-vient entre céder à la douleur, se livrer au plaisir sensuel, puis retourner se livrer encore à la douleur. Vous apprenez à sortir de la boucle en réalisant qu'il existe d'autres alternatives.

Très souvent, nous restons coincés dans une situation où nous pensons qu'il n'y a que deux ou trois alternatives, et nous tournons en rond en passant de l'une à l'autre. Il est bon de pouvoir imaginer qu'il existe d'autres alternatives totalement en dehors de ce cercle. Et c'est souvent dans ces autres alternatives, où vous n'avez pas à choisir x ou y, que vous vous libérez du problème.

Il y a d'autres choix au dehors. C'est en réalisant qu'il y a ces autres choix : c'est là que se trouve le chemin.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Comprendre en profondeur la douleur

5 juin 2010

La douleur est un fait de conscience. C'est probablement ce qui nous distingue des robots. Ils peuvent avoir des capteurs, mais ils ne ressentent pas la douleur. C'est notre principal fardeau subjectif – c'est pourquoi les enseignements du Bouddha sont un tel don. Il y a un principe dans la pensée postmoderne selon lequel toute tentative d'enseigner quoi que ce soit à quelqu'un est un acte d'agression, parce que vous essayez de le soumettre à votre vision des choses. Mais les enseignements du Bouddha sont une énorme exception à cela. Il n'a forcé personne à accepter ses enseignements. Il a offert ses enseignements comme thérapie. Vous pouvez les prendre et les utiliser, ou vous pouvez les mettre de côté, ne leur prêtez aucune attention. Il n'avait besoin de l'approbation de personne. Il n'avait pas besoin d'exercer de pouvoir sur qui que ce soit car il avait déjà trouvé le vrai bonheur. Il a simplement offert ses enseignements comme un cadeau face au seul problème que tout le monde partage. Nous ne partageons pas notre douleur – je ne ressens pas votre douleur, vous ne ressentez pas la mienne. Quand un politicien dit : « Je ressens votre douleur », vous vous demandez ce qu'il ressent. Mais chacun de nous sait à quoi ressemble la douleur et chacun de nous en veut une solution.

Le Bouddha dit que la réaction primordiale à la douleur est double. L'une est la confusion, ne pas comprendre pourquoi c'est là, d'où ça vient. Et la seconde est une recherche : Y a-t-il quelqu'un qui connaît un moyen ou deux de se débarrasser de cette douleur ? En particulier chez les animaux et les jeunes enfants qui ne peuvent pas encore parler, il n'y a pas beaucoup de compréhension. Il y a la sensation de douleur, le sentiment très net de douleur, mais il y a une énorme question qui l'accompagne : « Pourquoi ? Pourquoi ? Qu'est-ce que c'est ? Pourquoi, pourquoi cela arrive-t-il ? » C'est la perplexité. Lorsque nous commençons à découvrir qu'il existe d'autres personnes qui peuvent aider à apaiser notre douleur – à commencer par notre mère et notre père – nous commençons à regarder vers l'extérieur. Il y a certaines douleurs dont ils peuvent s'occuper, mais il y a beaucoup de choses pour lesquelles ils ne peuvent pas. Alors nous nous tournons vers d'autres personnes au-delà d'eux.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Aussi, le Bouddha est là pour combler cette lacune, car la perplexité conduit souvent à des idées vraiment erronées — se tourner vers les mauvaises personnes, adopter les mauvaises idées sur la façon dont la douleur peut être surmontée. Et donc le Bouddha nous donne son avis d'expert. Il est comme un médecin — mais pas celui qui vous fait juste une piqûre. Il est comme un docteur herboriste à l'ancienne qui vous donne une ordonnance. C'est à vous de trouver les herbes, d'en faire des médicaments et de les prendre. Et vous ajustez votre vie : éviter certains aliments, manger d'autres aliments, éviter certaines activités, faire de l'exercice de certaines façons. En d'autres termes, le traitement proprement dit dépend de vous. Le Bouddha ne va pas vous soulager de la douleur, mais par contre il vous dit ce que vous pouvez faire pour vaincre la souffrance.

En particulier, il parle de deux sortes de douleur, de deux sortes de souffrance. Il y a la douleur dans les trois caractéristiques et il y a la douleur ou la souffrance dans les quatre nobles vérités. La douleur dans les trois caractéristiques est quelque chose d'universel. Partout où il y a un processus de fabrication où les conditions se réunissent pour créer d'autres conditions, il y aura du stress. Il y a un stress inhérent au fait que les choses surgissent et disparaissent, et que leur réunion, leur coexistence ne peut pas être permanente. Mais ce n'est pas la souffrance qui pèse sur l'esprit mental. La mesure dans laquelle cela alourdit *vraiment* l'esprit mental vient du fait que nous avons envie, nous désirons. L'envie est ce qui nous accable, nous pèse vraiment. Ce poids est la souffrance, la douleur dans les quatre nobles vérités. C'est celui au sujet duquel nous pouvons faire quelque chose. C'est la souffrance optionnelle, facultative. Et la voie pour mettre fin à cette souffrance est la noble voie octuple, ou l'entraînement à trois volets : vertu, concentration, discernement.

La vertu ici commence par nos activités en termes de paroles et d'activités physiques. Mais elle fait ressortir quelque chose de vraiment important, le fait que ces activités sont basées sur nos intentions. Il y a plusieurs objectifs pour cet aspect de la pratique. Le premier est que si vous faites du mal aux autres, il vous sera difficile de pratiquer. La rétribution karmique crée des difficultés. Ensuite, il y a le regret dans l'esprit mental lorsque vous réalisez que vous avez fait du mal à quelqu'un d'autre ou à vous-même. Pendant que l'esprit mental essaie de s'installer dans la concentration, cela devient une épine, qui rend

Downloaded from https://www.holybooks.com

difficile de s'installer. Aussi l'entraînement à la vertu est un moyen d'éviter ces difficultés.

Mais en même temps, s'entraîner à la vertu, c'est aussi s'entraîner à l'attention et la pleine conscience, s'entraîner à la vigilance, s'entraîner à la compassion. Autrement dit, vous développez de bonnes qualités d'esprit mental. En faisant cela, vous devenez très sensible à vos intentions parce que l'intention est ce qui détermine si vous enfreignez un précepte ou non. Nous traversons la vie en étant si ignorants de nos intentions et en les masquant par le déni, en particulier celles qui sont peu judicieuses. Lorsque vous demandez à quelqu'un pourquoi il a fait quelque chose, il doit souvent s'arrêter et réfléchir un peu pour reconstituer la chose. Il n'était pas vraiment là au moment où les décisions étaient prises. Les fonctionnaires de niveau inférieur de leur système nerveux prenaient les décisions lorsque le patron manquait à l'appel. Ainsi les préceptes tentent de vous rendre de plus en plus présent dans la prise de décision, plus présent à vos intentions, plus sensible aux résultats de vos actions.

Ensuite, le même principe se répercute dans l'esprit mental. Lorsque vous pratiquez la concentration, vous voulez être très clair sur le fait que c'est une action, c'est une activité que vous faites. Vous pensez et évaluez un objet. Vous maintenez une perception dans l'esprit mental. Comme l'a dit le Bouddha, les niveaux de concentration sont une série d'atteintes de perception, tout du long, depuis le premier jhana[47] jusqu'à la dimension du néant. A chaque niveau, il y a une perception que vous maintenez dans votre esprit mental, une étiquette mentale que vous appliquez à votre objet. C'est ça, l'action. C'est ce qui vous maintient en contact avec l'objet, tel que le souffle. Il y a beaucoup de choses auxquelles vous pourriez être sensible dans votre conscience du corps en ce moment même, mais le Bouddha vous demande d'être sensible à la respiration, à l'inspiration et à l'expiration et aux autres énergies respiratoires dans le corps. Vous essayez de rester branché sur ce niveau de conscience, cet aspect d'avoir un corps physique assis ici.

Lorsque le Bouddha parle d'être conscient du corps, il vous fait également prendre conscience des quatre propriétés : la propriété du vent, la propriété du feu, la propriété de l'eau et la propriété de la terre. Ce sont tous des aspects de la façon dont vous ressentez le corps de l'intérieur. Le vent est l'énergie ou le mouvement. La terre est la solidité, le feu la chaleur et l'eau les sensations de

[47] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Jhana [NDT] concentration volontaire sur un objet

Downloaded from https://www.holybooks.com

fraîcheur qui accompagnent la circulation du sang dans le corps, par exemple. En vous concentrant sur cet aspect de votre corps, vous constatez qu'il y a aussi des sensations de douleur ou de plaisir. Et il est important que vous appreniez à distinguer ces sensations de douleur et de plaisir venant des quatre propriétés, car sinon elles s'enchevêtrent, se confondent, en particulier avec la terre, l'aspect solide du corps. Lorsqu'il y a une douleur, vous avez tendance à la coller à des sensations solides, ce qui donne l'impression que la douleur est solide, elle aussi.

Voici un domaine où vous pouvez parvenir à d'importantes réalisations profondes sur la façon dont les perceptions peuvent créer des problèmes du fait que la perception de la douleur a collé celle-ci aux sensations solides du corps, ce qui rend la douleur beaucoup plus solide qu'elle ne devrait l'être. C'est un domaine où, une fois que vous commencez à être concentré, vous pouvez rester avec le sens du corps et ne pas sans cesse vous envoler vers d'autres mondes mentaux. Vous voulez commencer à faire des distinctions : quelles sensations sont les sensations de la terre, lesquelles sont l'eau, le feu, le souffle ou le vent, et ensuite quelles sensations sont les sensations de douleur ? Ce sont des choses différentes.

Lorsque vous pouvez voir cette distinction, apprendre à appliquer différentes étiquettes à ces différentes sensations, cela enlève aussitôt de l'esprit mental un énorme fardeau. Ainsi, même s'il peut y avoir de la douleur dans le corps, l'esprit mental n'a pas à en souffrir. Vous commencez à voir que la perception est le pont entre la douleur physique et le sentiment de souffrance ou d'être accablé dans l'esprit mental. Comment cela crée-t-il l'envie, le désir ? Parce que nous revendiquons le corps, toute la masse ici est « nous » ou « nôtre ». Et dès que la douleur arrive, notre territoire est envahi. Nous ressentons la douleur comme quelque chose qui nous vise. Elle essaie de nous faire quelque chose, essaie de s'installer sur notre territoire.

Mais si vous pouvez vous entraîner à changer cette perception et à maintenir différentes perceptions de ce qui se passe, il peut toujours y avoir de la douleur, mais elle n'envahit pas votre espace. Lorsque vous n'essayez pas de prendre possession de ce territoire, vous ne vous exposez pas à une attaque. C'est donc un autre niveau de perception que vous voulez pouvoir distinguer : à savoir que, lorsque vous êtes conscient de quelque chose, vous avez aussi tendance à en prendre possession. Cependant, il est possible d'être conscient sans avoir ce sentiment de possession. Tout comme vous êtes conscient de la montagne

Downloaded from https://www.holybooks.com

là-bas à l'horizon, du soleil sur la montagne, des arbres, du chaparral. [48] Vous les regardez et vous en êtes conscient, mais il n'y a pas sentiment de possession. Ce ne sont pas les vôtres. Et tant que les montagnes et le chaparral ne font rien pour envahir votre espace, il n'y a pas de souffrance.

Si vous tentiez de prendre possession du mont Palomar ou du mont Pala, il y aurait des problèmes. Mais tant que vous n'en prenez pas possession, il n'y a pas de problème. Donc, essayez d'apprendre comment appliquer ce même principe à votre sentiment d'habiter le corps. Vous pouvez être ici, mais il n'est pas nécessaire qu'il y ait un *vous* qui l'habite. Il y a juste ce sens du corps dont vous êtes conscient.

Maintenant, pour voir les mouvements de l'esprit mental pendant qu'il applique ces perceptions aux choses, qu'il crée les ponts qui permettent au stress d'entrer dans l'esprit mental : cela nécessite beaucoup de calme et d'immobilité, ce qui est la raison pour laquelle le Bouddha a dit que les véritables réalisations et compréhensions profondes nécessitent une très forte concentration. Vous pouvez avoir des compréhensions perspicaces sur d'autres choses sans trop de concentration — vous voyez de petits mouvements dans l'esprit mental ici et là de manière un peu aléatoire. Mais les réalisations éclairantes qui pénètrent vraiment profondément dans l'esprit mental, qui ont vraiment un impact important sur la libération de l'esprit mental, sont les compréhensions qui proviennent du fait de voir comment vous essayez de prendre le contrôle de quelque chose pour pouvoir en tirer du plaisir, mais comment, au lieu de cela, ça se retourne contre vous pour vous mordre. Ce sont ces prises de consciences-là qui sont vraiment importantes, qui font une grande différence. Pour celles-là, il vous faut être très calme, très silencieux et tranquille, parce que ce mouvement d'essayer de s'emparer de quelque chose pour pouvoir sentir que vous en avez le contrôle, convaincu qu'il peut vous mener au bonheur et au plaisir : c'est tellement instinctif, tellement sous le radar. Il y a une telle absolue évidence là-dedans — vous penseriez bien sûr que c'est votre corps, bien sûr que vous ressentiriez cela, c'est évident que vous auriez ces perceptions — l'évidence est tellement forte que la chose est vraiment difficile à attraper.

C'est un aspect important de la perspicacité, de la compréhension profonde : apprendre à voir les choses avec de nouveaux yeux, sortir de vos vieilles habitudes dans votre façon de regarder les choses et de comprendre les choses, puis faire volte-face, vous retourner et regarder ces vieilles habitudes de l'extérieur : Oh mon Dieu, elles causent vraiment beaucoup de souffrance et de stress inutiles. Et donc, un aspect important de la pratique de la concentration consiste à apprendre à sortir de vos anciennes habitudes.

[48] sorte de maquis formé par des buissons et des broussailles ; https://fr.wikipedia.org/wiki/Chaparral [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Au lieu de penser aux choses comme vous le faites normalement ou de vous concentrer sur les choses comme vous le feriez normalement, essayez de conserver votre perception de la respiration malgré tout. L'esprit mental peut dire : « C'est stupide; vous n'obtenez aucune prise de conscience, aucune perspicacité », mais vous pouvez dire : « Désolé, que ce soit stupide ou non, je m'en fiche. Je vais tout simplement continuer à le faire. » Vous êtes ici pour apprendre quelque chose de nouveau. Comme l'a dit le Bouddha, vous vous entraînez pour réaliser ce que vous n'avez pas réalisé auparavant, pour atteindre ce que vous n'avez pas atteint auparavant – et cela signifie que vous devez faire des choses que vous n'avez pas faites auparavant.

Donc, vous restez avec le souffle, peu importe à quel point il est tentant de penser à d'autres choses, de vous concentrer sur d'autres choses. Vous restez ici, vous restez ici, vous restez ici. Développez la force d'esprit qui peut s'en tenir à quelque chose envers et contre tout. L'image utilisée par Ajaan Fuang était celle d'une fourmi rouge. En Thaïlande, il y a ces grosses fourmis rouges qui mordent avec tant de ténacité que si vous essayez de les arracher, parfois leur tête se détache avant qu'elles n'acceptent de lâcher prise. Il disait que c'est le genre de ténacité que vous voulez lorsque vous vous accrochez à la respiration, car cela réorganise les choses dans l'esprit mental, ça réorganise les priorités. La partie de l'esprit mental qui dit : « J'aimerais penser à cette autre chose, je veux penser à cette autre chose », vous devez lui dire non : « Non, non, non, reste ici, ici. » Et en faisant cela, vous sortez l'esprit mental de ses conversations normales, de ses façons normales de faire les choses et d'aborder les choses. Ce n'est que lorsque vous sortez de votre façon de faire normale que vous pouvez vous retourner, la regarder et en avoir quelque perspective, pour voir que même si les douleurs des conditions font partie normale du monde, la souffrance que l'esprit mental assume est totalement facultative. C'est à cause de notre propre manque de compétence que nous souffrons.

C'est donc là la raison pour laquelle le discernement est si important pour voir les distinctions entre les choses qu'autrement nous amalgamons, agglutinons ensemble – nous amalgamons la douleur sur les parties solides du corps, en amalgamant le sens du « moi » et cette douleur dans les parties solides du corps – de sorte que tout cela fait un gros gâchis bien collant. Lorsque vous apprenez comment distinguer les choses, à faire des distinctions, à voir les différences – disons qu'un sentiment de plaisir ou de douleur n'est pas la même chose qu'un sentiment de solidité, ou qu'être conscient du corps ne signifie pas que vous devez revendiquer le corps – il

Downloaded from https://www.holybooks.com

peut y avoir un ressenti, un sentiment de séparation entre l'esprit mental et son objet. Lorsque vous pouvez voir ces distinctions, c'est ainsi que la libération arrive.

Parce que ce triple entraînement n'est pas la fin de l'histoire. La fin de l'histoire se trouve dans ce que le Bouddha a appelé les quatre nobles dhammas : la vertu, la concentration, le discernement et la libération. Ces quatre nobles dhammas donnent une image plus complète de ce dont nous parlons ici, de ce à quoi nous travaillons ici. Nous sommes ici pour la libération. Vous reconnaissez le discernement comme étant un authentique discernement quand il apporte la libération. Vous voyez quelque chose que vous ne voyiez pas auparavant, vous comprenez quelque chose que vous ne compreniez pas auparavant, et dans la compréhension, il y a une libération de la souffrance. C'est le genre de réalisation, de perspicacité que nous recherchons. D'autres compréhensions profondes peuvent être utiles en cours de route, mais vous ne voulez pas vous arrêter à elles, vous ne voulez pas en rester là. C'est l'une des raisons pour lesquelles Ajaan Fuang a dit de ne pas vous préoccuper de mémoriser tout le temps vos réalisations, parce que si la compréhension, la réalisation est authentique, elle apporte la liberté sur le champ. Elle fait quelque chose. Ce n'est pas juste de l'information. C'est une réalisation profonde qui fait une différence, sert un objectif, accomplit quelque chose. C'est alors que le discernement est noble et mène à une noble libération.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Prenez le seul siège

22 novembre 2012

Ce soir, je lisais un guide sur la méditation respiratoire. Les recommandations de l'auteur étaient que si vous vous concentrez sur la respiration, vous ne devriez pas essayer de la contrôler, mais si vous vous trouvez en train de contrôler la respiration, n'essayez pas de contrôler cette action de contrôle. Et c'est à ce moment-là que j'ai posé le livre.

L'esprit mental, par nature, agit. Chaque fois que vous inspirez, expirez, il y a un élément intentionnel. Chaque fois que vous regardez quelque chose, écoutez quelque chose, sentez, goûtez, touchez, pensez à des choses, il y a toujours un élément intentionnel. Dans la pratique, il doit aussi y avoir un élément intentionnel. Et vous devez être très franc et honnête à ce sujet. Si vous ne voulez pas contrôler la respiration ou contrôler le contrôle, vous vous mettez dans une véritable impasse. Si l'idéal est que vous soyez totalement passif ou totalement réceptif, cela devient de plus en plus difficile à pratiquer. Si vous êtes clair et franc sur le fait que, oui, c'est un faire, c'est une activité, alors vous pouvez observer : Quand vous vous concentrez de cette façon-ci, quels sont les résultats ? Lorsque vous vous concentrez de cette façon-là, quels sont les résultats ? Quand vous respirez de cette façon-ci, quand vous respirez de cette façon-là, quels sont les résultats ? Vous apprenez en faisant et en observant. Et si quelque chose ne va pas bien, vous faites demi-tour et recommencez, en changeant un tout petit peu les choses. Vous devez observer l'esprit mental en action.

C'est probablement la compétence la plus importante dont vous ayez besoin en tant que méditant : observer votre propre esprit mental pendant qu'il fait des choix, puis regarder les résultats. Lorsque vous pouvez regarder cela, vous pouvez commencer à avoir une idée de ce qui marche et de ce qui ne marche pas, de ce qui est judicieux et de ce qui ne l'est pas, d'où viennent les différentes douleurs et souffrances auxquelles vous faites face. Ensuite, vous pouvez faire quelque chose à leur sujet.

Parce que le problème est le fait que l'esprit mental se crée constamment des ennuis, des difficultés. Le problème n'est pas là dehors chez d'autres personnes, dans des situations extérieures. Je veux dire, oui, elles créent pas mal de difficultés, mais le vrai

Downloaded from https://www.holybooks.com

problème ce sont les ennuis que l'esprit mental se crée. Il ira chercher des choses à l'extérieur et les ramènera à l'intérieur pour aggraver le problème. Mais le problème, lui, est bien là.

Maintenant, la solution n'est pas de ne rien faire du tout. Parce que même le choix de ne rien faire est une sorte de faire, et en attendant, vous n'apprenez aucune compétence. Parce que tant que l'esprit mental fait des choix, vous voulez lui apprendre à faire des choix judicieux. Et vous le faites en l'observant.

Mettre l'esprit mental en concentration est une très bonne façon d'apprendre à l'observer. Vous avez besoin de pleine conscience pour arrimer ensemble, assembler vos moments de conscience, vos moments d'attention, afin qu'ils deviennent continus. La pleine conscience est la capacité de se souvenir que vous devez coller à, rester avec votre respiration. La vigilance est ce qui surveille la respiration. Et lorsque vous vous installez avec la respiration, vous remarquez qu'il y a tout un tas d'autres choses juste à côté de la respiration : toutes les activités de l'esprit mental.

Ajaan Chah a une belle image. Il dit que c'est comme si vous aviez une chambre. Il y a une chaise dans la pièce et vous vous asseyez sur la chaise. D'autres choses vont entrer, et vous les observez. Mais vous ne les laissez pas s'asseoir sur la chaise. Je lisais l'interprétation de ce passage par quelqu'un où il disait : C'est fondamentalement juste une question de s'asseoir et de regarder le grand spectacle. Non, il ne s'agit pas là de regarder le grand spectacle. Vous vous assurez que personne d'autre ne vient vous prendre votre chaise. Ensuite, vous pouvez les observer et comprendre ce qui se passe, ce que fait l'esprit mental qui est judicieux, ce qu'il fait de non judicieux, et ce que vous pouvez faire à ce sujet. Si l'avidité, la cupidité entre et s'empare de la chaise, ou si le chagrin entre et s'empare de la chaise, ou la colère, ou n'importe laquelle des autres émotions : s'ils s'emparent de la chaise, alors vous êtes affalé par terre. Ou s'il y a une querelle pour savoir qui va s'asseoir sur la chaise, vous n'êtes plus un observateur. Alors restez bien là et ne laissez personne vous pousser hors de la chaise – ou vous attirer hors de la chaise.

Il y a une série d'histoires célèbres en Thaïlande sur Sri Thanonchai, [49] le farceur thaïlandais. Il était célèbre pour avoir joué des tours au roi, impliquant généralement des jeux de mots. Mais mon histoire préférée de la série est celle qui n'implique aucun jeu de mots. Sri Thanonchai est au bord de la rivière; le roi est debout sur la rive. Et le roi en a assez de

[49] Farceur et anti-héros du folklore thaïlandais et le sujet d'une épopée orale traditionnelle se déroulant dans le royaume d'Ayutthaya. Les légendes décrivent la rivalité intellectuelle entre Sri Thanonchai et d'autres (en particulier le roi d'Ayutthaya). Sri Thanonchai est souvent comparé au personnage folklorique allemand Till Eulenspiegel. https://en.wikipedia.org/wiki/Sri_Thanonchai [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

ces tours que lui joue Sri Thanonchai. Il dit : « Tu te penses très intelligent, mais tu ne pourras rien faire pour que je descende dans la rivière. » Sri Thanonchai s'arrête et réfléchit une minute puis dit : « Vous savez, vous avez raison. Mais si vous étiez dans la rivière, je pourrais vous en faire sortir. » Et le roi dit: « Ah oui ? » Et le voilà qui descend dans la rivière. Puis il se tient là et dit : « Et maintenant, qu'est-ce que tu vas faire pour que je sorte de la rivière ? » Sri Thanonchai lui répond : « Eh bien, je vous ai déjà fait descendre dans la rivière. Que vous en sortiez ou non, c'est votre affaire. »

Il en est si souvent ainsi avec notre esprit mental. Nous pensons que nous allons méditer, mais quelque chose arrive, nous appâte et nous attire hors de la chaise. Alors ne tombez pas dans les tours que l'esprit mental peut vous jouer. Si quelque chose d'autre prétend être plus important, ou quel que soit le tour que l'esprit mental veut vous jouer, ne quittez pas la chaise. Vous voulez rester là pour pouvoir observer. Vous êtes en position de force. C'est ça, ce que signifie être sur la chaise, et non pas que vous ne faites que regarder le spectacle. Vous exercez votre intention d'observer ces choses et de ne pas vous laisser entraîner dans leurs jeux. Vous avez votre objectif en étant là, qui est de comprendre ce qui se passe, afin que vous puissiez le faire plus judicieusement.

Sinon, l'esprit mental, laissé à lui-même, peut créer d'énormes quantités de souffrance. Vous êtes assis sans rien d'autre à faire et vous pouvez imaginer toutes sortes d'histoires horribles sur le passé ou l'avenir. Et puis vous vous énervez avec elles. Qu'est-ce que cela accomplit ? Rien du tout. Nous voulons tous le bonheur et, pour une raison quelconque, nous prenons notre capacité à façonner notre expérience et nous la façonnons de la mauvaise manière, loin du bonheur. C'est ce que vous voulez examiner.

Une façon de savoir comment vous la façonnez de la mauvaise manière est d'essayer très intentionnellement de la façonner d'une manière judicieuse, sensée. Dans certains cas, vous constaterez que c'est facile; dans d'autres, vous trouverez ça dur. Eh bien, quand vous trouvez que c'est dur, c'est là que vous savez vous être heurté à quelque chose. Ce n'est donc pas une raison pour vous décourager. Vous avez en fait trouvé quelque chose d'important; l'esprit mental a là une habitude que vous n'avez pas observée assez attentivement, pour laquelle vous n'êtes pas assez alerte. Vous devez être capable de prendre du recul et de observer l'esprit mental en action. Vous vous demandez : « Quel est cet obstacle ? Qu'est-ce que je laisse entraver la pratique ? »

Downloaded from https://www.holybooks.com

À bien des égards, nous avons un endroit vraiment idéal pour pratiquer ici. Il y a des petits irritants, mais le problème, c'est que, pour la plupart d'entre nous, on ne les laisse pas rester petits. Nous pouvons les rendre énormes, au point que vous ne pouvez plus rester ici. Donc, vous devez prendre du recul et observer les habitudes de l'esprit mental.

Et il est utile d'avoir un sens de l'humour à ce sujet. Cette capacité à prendre du recul est en fait très directement liée à l'humour, car le sens de l'humour vient de quoi ? La capacité de prendre du recul par rapport à une situation et de voir ce qu'elle a d'ironique ou de paradoxal, ce qu'elle contient qui ne tient pas debout. Trop souvent, lorsque vous êtes dans une situation, vous ne voyez pas le schéma plus global. C'est pourquoi les gens vraiment sages ont un sens de l'humour vraiment astucieux et avisé. Non pas stupide ou vicieux, comme le sont les sens de l'humour de la plupart des gens. Pourquoi est-il avisé ? Parce que les gens sages peuvent prendre du recul par rapport à leurs propres actions et voir l'ironie dans le fait qu'ils essaient là de créer du bonheur, et qu'ils créent de la souffrance en toute sincérité.

Ainsi, lorsque vous prenez cette chaise, la seule chaise de la pièce, assis en retrait à observer les choses, faites très attention à ce que vos pensées ne viennent pas s'immiscer et vous pousser hors de la chaise ou vous attirer hors de la chaise. De cette façon, vous pouvez les observer en action et découvrir : « Qu'est-ce que je suis en train de faire là exactement ? Où est le malentendu, la méprise ? Quel est le lien que je ne vois pas et qui m'amène à créer de la souffrance ? Pourquoi est-ce que je trouve ça si délicieux ? Pourquoi est-ce que je trouve si amusant, si drôle de créer de la souffrance ? » C'est ce que vous devez rechercher.

Et, comme je l'ai dit, l'une des meilleures façons de voir ces choses, c'est en essayant de faire autre chose : en faisant quelque chose que vous savez censé créer un véritable bonheur. C'est pourquoi nous avons un chemin. C'est pourquoi nous avons des instructions sur les qualités à développer sur le chemin, pour que vous ayez quelque chose par rapport à quoi mesurer les autres actions dans votre esprit mental. Être sur le chemin est ce qui vous extirpe de vos habitudes ordinaires. Il y a beaucoup d'énergie dans l'esprit mental qui résiste. Il peut trouver des raisons pour lesquelles une bonne concentration, ou une bonne attention, ou un bon effort, ou quoi que ce soit, n'est pas vraiment bon pour vous.

C'est seulement quand vous commencez à réaliser que le chemin est la norme, et que vos vieilles habitudes sont les choses qui doivent être remises en question : c'est à ce moment-là que vous êtes fermement assis sur ledit siège unique. Vous pouvez

Downloaded from https://www.holybooks.com

comprendre le chemin intellectuellement, mais vous devez réellement le voir lorsque vous vous accrochez très fermement à une vieille habitude malgré votre compréhension. Quand vous pouvez voir cela en action, c'est là que vous faites vraiment des progrès : quand vous mettez l'esprit mental dans la bonne position pour mettre fin à son ignorance.

Il ne s'agit donc pas de ne rien faire. Il y a beaucoup à faire dans la méditation. Et même si, au début, vous ne le faites peut-être pas très adroitement, le fait que vous le fassiez et que vous *sachiez* que vous le faites est ce qui vous permet de développer l'adresse, la compétence. L'esprit mental est actif, et votre discernement doit lui aussi être actif, afin de déjouer toutes vos vieilles habitudes actives.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Renforcer la conviction

1er janvier 2012

Méditer, renforcer l'esprit mental, est très similaire au renforcement du corps. Vous avez une certaine force pour commencer, et vous utilisez cette force pour développer davantage de force. En thaï, le mot pour exercice est *awk kamlang*, ce qui signifie émettre, produire de l'énergie. Et en la produisant, vous gagnez quelque chose en retour. Donc, durant votre méditation, vous devez utiliser les forces disponibles que vous avez déjà si vous voulez gagner plus de force.

Il y a cinq forces au total dans la liste standard : conviction, persévérance, pleine conscience, concentration et discernement. Le fait que la conviction passe en premier montre qu'elle est importante. Comme l'un de mes professeurs en Thaïlande l'a dit un jour, vous remarquerez que la liste menant au discernement ne commence pas par des concepts ou des idées. Elle commence par la conviction. Le discernement vient de la conviction — à condition, bien sûr, que ce soit une conviction portant sur les bonnes choses.

Traditionnellement, cela signifie la conviction à propos de l'éveil du Bouddha, à propos du fait que ce n'est pas seulement un de ces faits qui s'est passé là-bas dans l'histoire. C'est un fait qui a des implications sur ce que vous faites ici et maintenant : l'idée que quelqu'un, grâce à ses efforts, puisse trouver le vrai bonheur. Et sa capacité à trouver ce bonheur reposait sur des qualités d'esprit qui n'étaient pas particulières à lui. Ce sont des qualités que nous avons tous, au moins dans une certaine mesure, sous une forme potentielle. L'implication ici, bien sûr, est que s'il peut le faire, vous pouvez le faire, vous aussi. Parce qu'il a trouvé cette voie et qu'il a été expert dans la conquête de cette liberté, vous traitez ses paroles comme vous traiteriez les paroles d'un expert. Pas nécessairement quelque chose que vous êtes forcé de croire; vous faites confiance à cela simplement que parce qu'il savait ce qu'il faisait, ses explications sur la façon de le faire méritent un respect particulier.

Il y a donc beaucoup d'implications au fait d'avoir la conviction quant à l'éveil du Bouddha. Et, bien sûr, il y aura une partie de l'esprit mental qui résistera à cela. Après tout, son histoire pourrait n'être qu'une de ces

Downloaded from https://www.holybooks.com

nombreuses histoires qui viennent du passé – et nous en avons entendu beaucoup – et peut-être qu'elle n'a pas été transmise correctement. Peut-être que les principes qu'il disait universels ne s'appliquaient en réalité qu'à sa culture.

Il y a bien des façons de développer des doutes et des incertitudes à propos du chemin. Alors voyons comment le Bouddha disait de faire face à l'incertitude.

D'abord, bien sûr, vous vous demandez : qu'est-ce qu'on vous demande de croire ?

On vous demande de croire que vos actions ont un impact.

Que la qualité de l'esprit mental avec lequel vous agissez va avoir un impact sur les résultats de cette action.

Qu'il est possible d'apprendre de vos erreurs.

Et que vous avez la liberté de choix.

Ce sont toutes des propositions assez sensées, qui tombent sous le sens commun. Là où le Bouddha vous demande d'aller un peu plus loin que le bon sens normal, bien sûr, c'est qu'en suivant ce principe, vous pouvez aller tout le long du chemin jusqu'au vrai bonheur, un bonheur qui ne changera pas.

Le premier principe, qui dit que vos actions ont un impact, est très facile à accepter. C'est pourquoi nous commençons par agir. Et pourtant, malgré cela, c'est intéressant : il y a une partie de l'esprit mental qui, souvent, préfèrera que ses actions n'aient *pas* de résultats, surtout quand vous savez que vous faites quelque chose de peu judicieux. Alors vous devez vous demander : quel est l'état d'esprit mental qui voudrait douter de ces choses ? Est-ce un état d'esprit mental auquel vous pouvez faire confiance ?

Parfois, cet état d'esprit mental vient juste tout droit de vos propres dégradations : votre propre cupidité, votre propre aversion, votre propre paresse, votre propre illusion. Parfois, ces attitudes sont renforcées par des idées que nous avons puisées dans notre culture.

Il y a énormément de choses dans la culture occidentale qui vont à l'encontre du Dhamma. Il vous enseigne que la cupidité est bonne, que le vrai bonheur est impossible, que le bonheur qui peut être acheté est pas mal du tout. Il vous apprend que si vous ne suivez pas vos désirs sensuels, vous finirez par être tordu et mentalement déséquilibré.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Il y a beaucoup de choses dans la culture occidentale qui se nourrissent de notre cupidité, de notre aversion et de notre illusion, qui encouragent notre cupidité, notre aversion et notre illusion. Comme cette bande animée dans *The New Yorker* il y a plusieurs années : Un homme se tient devant un présentoir porte-revues, et les noms des magazines sont tous les sept péchés capitaux. Ou comme le panneau d'affichage qui se trouvait sur la I-15 North : « Las Vegas — sept péchés capitaux, et un seul lieu commode ». Notre culture encourage ces choses.

Ainsi, lorsque vous commencez à avoir des doutes sur la pratique ou que vous devenez incertain à propos de la pratique, vous devez vous demander : Des valeurs de qui parle-t-on ? Et quelle est la qualité de l'esprit mental qui parle ici ? Vous voulez prendre du recul par rapport à ces choses. Ce n'est pas que vous n'écoutez pas du tout vos doutes, mais vous voulez vraiment savoir quels sont les doutes qui proviennent d'une incertitude honnête et quels sont ceux qui proviennent d'autres intentions cachées. À laquelle de ces voix voulez-vous vous identifier ?

Bien sûr, il y a le simple doute de ne pas savoir. Mais vous devez aussi réaliser que si vous attendez que la vraie connaissance, la connaissance absolue, certaine vous arrive sur un plateau, vous allez mourir en premier. Nous vivons dans un monde d'incertitudes. Nous devons parier sur l'effort qui vaudra la peine d'être déployé pour obtenir une récompense — en termes de plaisir, de bien-être, de satisfaction — à la mesure de l'effort fourni. C'est une part de la vie humaine qui nous met mal à l'aise. La plupart d'entre nous n'aiment pas penser à tout ce que nous prenons pour vrai au cours d'une journée et qui n'est basé que sur la foi. Même simplement de croire que le monde va continuer tel qu'il a été : il n'y en a aucune garantie.

Vous devez réaliser qu'il y aura toujours un élément d'incertitude au moment de faire des choix dans la vie. C'est là que vous devez peser le pour et le contre face à ce qui semble être un choix sûr par opposition à un choix hasardeux; un choix probable par opposition à un choix improbable; un choix noble par opposition à un choix ignoble. Quand vous regardez les enseignements du Bouddha, ils correspondent à tous les bons critères : ils sont sûrs, nobles et probables. Il est probable, par exemple, qu'il y ait un mécanisme standard dans le principe de cause à effet. Même s'il ne s'avère pas que ce soit ainsi que les choses sont, lorsque vous aurez suivi les instructions du Bouddha pour explorer cette question, vous aurez développé de bonnes qualités dans le moment présent. Il y a un certain

Downloaded from https://www.holybooks.com

sentiment de satisfaction qui en découle, un certain sentiment de noblesse que vous avez agi en suivant vos impulsions supérieures plutôt que vos impulsions inférieures.

Vous devez donc être prêt à vous engager dans certaines choses avant d'apprendre une vérité indéniable. C'est un principe qu'Ajaan Lee répète encore et encore : qu'il faut *être* vrai, sincère, pour *trouver* la vérité. Vous devez vous dire : « Je vais vraiment me donner, me vouer à tel ou tel plan d'action, telle façon particulière d'aborder la vie, et ensuite voir ce qui en ressort, ce qui en résulte. » Vous devez lui donner du temps; lui donner de l'énergie. Sans dépenser l'énergie, vous n'obtiendrez pas la force de conviction en retour.

Et donc vous regardez autour de vous. Qui sont les personnes qui ont suivi ce chemin dans le passé ? Dans mon propre cas, l'une des choses qui m'a vraiment convaincu que c'était quelque chose qui valait la peine d'être examiné a été de rencontrer Ajaan Fuang. Je me souviens quand j'ai entendu parler du bouddhisme pour la première fois, l'idée que quelqu'un puisse pratiquer pour être libre de l'avidité, de l'aversion et de l'illusion ressemblait à s'entraîner à être une personne morte. Cela ne semblait pas attrayant du tout. Mais ensuite, en rencontrant Ajaan Fuang, j'ai rencontré quelqu'un qui avait consacré sa vie à la voie. Il était très vivant, très alerte, très sage. Il inspirait fortement confiance. Et comme il disait, ce n'est pas comme ça qu'il avait commencé dans la vie. Il disait qu'il devait tout à l'entraînement.

Je l'ai comparé aux autres personnes que j'avais connues, à d'autres façons possibles de vivre ma vie, et la sienne semblait la plus susceptible de donner de bons résultats. C'était un risque avec beaucoup d'incertitudes, mais je me suis senti inspiré par son exemple.

C'est pourquoi il est bon de lire les histoires des ajaans, des personnes dans un passé récent qui ont consacré leur vie à la pratique. Parfois, il est plus facile de s'identifier à des personnes qui vivent plus près de nous dans le temps – bien que si vous lisez le *Theragatha*[50] et le *Therigatha*,[51] vous vous rendrez compte que les problèmes auxquels les gens sont confrontés pour entraîner leur esprit mental ne sont pas si différents aujourd'hui de ce qu'ils étaient à l'époque du Bouddha.

Donc vous regardez la vie de ceux qui ont pratiqué et puis vous en faites franchement l'essai. Remarquez quelles sont qualités de l'esprit mental que le Bouddha dit être peu judicieuses, et lesquelles sont judicieuses. Apprenez à reconnaître celles qui sont judicieuses, et celles qui ne le sont pas, dans votre propre esprit mental, afin de pouvoir développer celles qui sont judicieuses et abandonner celles qui ne le sont pas, et voyez ce qui se passe.

[50] Versets des Anciens Moines (en pāli : *thera* = ancien, senior (au masculin) + *gatha* = vers, verset); un écrit bouddhiste, un recueil de courts poèmes récités par les tout premiers membres de la communauté bouddhiste. http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Theragatha [NDT]

[51] Versets des Anciennes Nonnes (en pāli: *theri* = ancienne, senior (féminin) + *gatha* = vers, verset); http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Therigatha [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Ce n'est pas le genre de chose que vous essayez juste les fins de semaine. Demandez-vous : si vous ne vous consacrez pas à ce genre de vie, ce genre de pratique, ce genre de croyance, à quel genre de croyance vous consacrerez-vous ? A quelles habitudes vous entraînerez-vous ? On ne pense pas à ça d'habitude. Nous vivons simplement nos vies ordinaires et ne les considérons pas particulièrement comme un entraînement, vraiment pas. Mais peut-être que nous sommes en train de nous entraîner à la paresse ou à la complaisance. Peut-être que nous nous entraînons à ne pas vouloir nous engager. Est-ce là quelque chose à quoi vous voulez vous entraîner?

Tout cela débouche sur le fait que nous faisons toujours des choix. Bien trop souvent, nous ne réalisons pas vraiment ce que nous choisissons. Donc, à tout le moins, cette question – « Voulez-vous placer votre foi dans l'éveil du Bouddha ? » – vous oblige à réaliser que vous faites déjà des choix, que vous entraînez déjà l'esprit mental dans une direction ou une autre. Alors la question devient : Est-ce la direction que vous voulez prendre ? Quel genre d'espoir cette direction présente-t-elle ? La direction du Bouddha laisse espérer qu'il existe peut-être vraiment un vrai bonheur qui ne dépend pas des conditions, qui ne vous quittera pas à cause du vieillissement, de la maladie ou de la mort. Si vous voulez savoir si c'est une authentique et réelle possibilité, il n'y a qu'une seule façon de le faire : faites tout ce que le chemin exige. C'est la seule façon de le savoir.

Alors, voulez-vous le savoir ça ? Si c'est vrai ou non ? C'est à cela que ça se résume. Ou y a-t-il d'autres choses que vous préféreriez savoir ? Des choses qui vous touchent, vous paraissent plus importantes ? Plus désirables ? C'est le genre de question que nous devons tous nous poser. Le problème est que, trop souvent, nous prétendons que la question a déjà été résolue sans que nous ayons rien eu à faire, sans avoir à sortir quoi que ce soit, à déployer la moindre énergie ou le moindre effort. Mais nous mettons toujours de l'énergie dans quelque chose. Pourquoi ne pas la mettre dans quelque chose qui présente la promesse de quelque chose de spécial ?

C'est là une façon de surmonter vos doutes : observer les moments où vous mettez de l'énergie dans quelque chose et vous demander quel genre de résultats vous obtenez. Est-ce le genre de résultats que vous vouliez ? Sont-ils à la mesure de l'énergie que vous y mettez ? Quel genre de bonheur vous satisferait vraiment ? Quelle vision aimeriez-vous avoir concernant les possibilités de la vie humaine ? Si cela inclut la possibilité d'un

Downloaded from https://www.holybooks.com

vrai bonheur, alors ce chemin-ci est celui qui fonctionne. Si vous écoutez juste les mots, vous ne le saurez pas. Mais ce chemin-ci est celui qui offre cette possibilité. Et c'est à vous de décider si vous voulez le tester ou non – en gardant à l'esprit les mots d'Ajaan Lee : que c'est en étant vrai, sincère qu'on trouve la vérité.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Perceptions de la respiration

23 mars 2010

Pour ramener l'esprit mental à la respiration, vous devez avoir une perception – une étiquette ou une image à l'esprit – comme un moyen de vous rappeler où vous voulez rester et exactement sur quel sujet vous vous concentrez. Parce que tous les états de concentration jusqu'à la dimension du néant sont appelés accomplissements de la perception. Vous avez besoin d'une perception pour rester concentré sur eux.

En travaillant avec la respiration, vous constatez que différentes perceptions entrent en oeuvre à différents moments. Vous constaterez également que certaines sont utiles et que d'autres sont en fait des obstacles à la stabilisation de l'esprit mental.

Voici donc quelques perceptions utiles. Premièrement, rappelez-vous que la respiration est de l'énergie, ce n'est pas juste de l'air qui entre et sort des poumons. L'air peut être retenu, comme lorsque vous retenez votre respiration, mais l'énergie de la respiration ne peut pas être retenue. Elle peut être bloquée, mais vous ne la retenez pas vraiment. Ainsi, même si vous retenez l'air dans vos poumons, il y aura un flux d'énergie respiratoire dans différentes parties du corps. Cela signifie que, lorsque nous nous concentrons sur la respiration en tant qu'énergie, nous nous concentrons sur quelque chose de très léger, de très rapide et de très pénétrant et envahissant.

Ça aide également de considérer la respiration comme quelque chose qui entre et sort très facilement du corps. Même lorsque vous avez le nez bouché ou la congestion due à un rhume, il y a toujours une énergie subtile qui pénètre dans différentes parties du corps. Et c'est comme pour contourner un embouteillage. Si vous savez que le trafic est congestionné dans une zone, vous passez par d'autres rues latérales.

Vous pouvez penser au souffle comme juste en attente d'entrer à tout moment, de sorte que vous n'avez pas à l'attirer à l'intérieur.

En même temps, vous ne voulez pas le faire sortir par la pression. Parfois, lorsque votre expiration est trop longue, vous la terminez par une petite pression. Cela n'aide pas vraiment. Lorsque vous expirez, vous voulez garder tous vos

Downloaded from https://www.holybooks.com

canaux respiratoires ouverts afin que lorsque le corps est prêt à inspirer à nouveau, ils soient ouverts, attendant juste l'inspiration. Si vous faites sortir par pression, il y a un resserrement et ensuite vous devez le desserrer avant que le souffle ne s'apprête à revenir et ré-entrer. Cela empêche un sentiment de plénitude de se développer dans l'énergie respiratoire. Même si vous vous concentrez sur l'inspiration et l'expiration, vous ne voulez pas avoir l'habitude d'essayer de créer une démarcation, un marqueur très clair entre l'inspiration et l'expiration. Elles font toutes deux partie d'un seul élément, et l'élément est continu dans le temps.

Si vous pouvez considérer le corps comme une grosse éponge ou quelque autre matériau poreux, avec de nombreux canaux respiratoires tout partout, et ensuite garder cette perception à l'esprit, voyez comment le corps réagit.

Ces perceptions sont des moyens par lesquels une partie de votre esprit mental communique avec une autre partie de votre esprit mental. Le mot pali *saññā*, [52] perception, a pris un sens supplémentaire lorsqu'il a été adopté en thaï. En l'occurrence, il peut aussi signifier un accord – comme lorsque vous créez un langage pour que l'esprit mental se parle à lui-même et convenez que certains mots ou images ont certaines significations. Donc, si une partie de l'esprit mental demande à une autre partie de l'esprit mental, « Voyons voir, où en sommes-nous ? » Vous diriez: « Nous sommes ici même avec le souffle. » « Et où est le souffle ? » « Il est tout autour de toi. » Il est parfois utile de penser à arriver à un accord avec vous-même qu'à partir de maintenant, lorsque vous inspirez et expirez, vous allez considérer chaque sensation dans le corps comme un type de sensation respiratoire. Même les choses qui semblent solides – considérez-les comme un simple blocage de la respiration.

Et là encore : là où il y a un blocage, vous essayez de trouver un moyen de le contourner. Considérez-le par exemple comme un blocage plus poreux que vous ne l'imaginiez au départ. Ou bien, si cela ne vous aide pas, demandez-vous : Où sont les autres canaux autour de lui ? Comment pouvez-vous le contourner? Où sont les rues secondaires, les petites rues de détour ? L'autoroute principale est bloquée, vous pouvez peut-être trouver des rues secondaires, des détours par où vous pouvez passer, où la circulation n'est pas aussi dense.

Je parlais la semaine dernière à un certain nombre de personnes qui disaient avoir du mal à comprendre l'idée d'énergie respiratoire dans le corps. En fait, c'est quelque chose que vous ressentez déjà, c'est juste que vous ne l'appelez pas encore « souffle ». Ce n'est pas quelque chose que vous devez créer. Il y a un terme technique pour cela : *proprioception*, [53] votre sens du corps tel que ressenti

[52] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Saṃjñā [NDT]
[53] perception de la position de son corps [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

de l'intérieur – où il se trouve, quelle est votre posture, où se trouvent les différentes parties du corps. Et du point de vue du Bouddha, il s'agit de « forme ». Et le souffle est un aspect de la forme.

En fait, c'est la plus importante des diverses propriétés qui constituent la forme. Il y a la terre, l'eau, le vent, le feu – ou la solidité, la liquidité, l'énergie, la chaleur. Ne les considérez pas comme des concepts étrangers. Considérez-les comme un moyen utile de regarder quelque chose que vous ressentez déjà : où le corps est placé, comment il est disposé.

Et il est très utile de penser à l'expérience primaire du corps comme étant celle de la respiration. C'est à travers la respiration que vous ressentez les autres éléments. Ainsi, au lieu d'avoir la perception que le corps est un solide à travers lequel vous devez presser ou forcer la respiration, percevez votre sens du corps comme étant primordialement de l'énergie. Le souffle est déjà là, antérieur à la solidité. C'est ainsi que votre conscience se rapporte au corps dans ses termes les plus directs.

Il n'y a donc rien que vous deviez forcer, rien que vous deviez bouger beaucoup, laissez simplement les choses se produire. Si vous trouvez qu'il y a un point de tension, laissez la tension se détendre et vous constaterez que, quelle qu'elle soit, l'énergie bloquée par la tension se déplacera d'elle-même. Vous n'avez pas à la pousser. Vous n'avez pas à lui commander de bouger.

Ajaan Fuang parlait parfois de remplir le corps d'énergie respiratoire, mais il ne s'agit pas de le remplir d'air. Ce qu'il voulait dire, simplement, c'est que lorsque vous expirez, vous ne forcez pas les choses à sortir par pression. Vous pouvez aider le corps à inspirer, mais s'il veut expirer, vous lui permettez d'expirer par lui-même. Vous n'avez pas à lui apporter d'aide. Ensuite, vous inspirez à nouveau. S'il y a aide, c'est lors de l'inspiration que vous l'aidez, et l'expiration se fera toute seule.

Après un certain temps, en faisant cela, la sensation d'énergie respiratoire dans le corps va se renforcer. Parfois, il est possible d'en avoir trop. Cela peut vous rendre étourdi, et si vous constatez que c'est le cas, vous n'avez plus besoin d'aider l'inspiration. Laissez la respiration entrer et sortir toute seule. Ou vous pouvez simplement penser, « terre », pour ancrer les choses en quelque sorte. Et pensez à l'excès d'énergie comme s'écoulant de vos yeux, de la paume de vos mains ou de la plante de vos pieds. Là encore, vous pouvez

Downloaded from https://www.holybooks.com

travailler avec le pouvoir de la perception, car ces images que nous gardons à l'esprit colorent vraiment notre façon de vivre les choses.

Donc, ce que nous apprenons en tant que méditants, c'est comment utiliser ce pouvoir de perception d'une manière qui soit utile. Quelle perception du souffle vous permet de vous calmer, vous poser, vous stabiliser ? Vous devez explorer. Et « explorer » ici signifie utiliser votre imagination, puis essayer des choses, et au fil du temps, apprendre à avoir une idée de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas — ainsi que des normes que vous devrez utiliser pour juger de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas. Lorsque l'esprit mental se calme et se stabilise avec un sentiment de solidité mentale où il se sent chez lui, se sent fort, fort et ce sans effort, vous savez que vous vous dirigez dans la bonne direction. Si vous vous sentez tendu, vous poussez trop les choses dans la mauvaise direction. Nous ne sommes pas là pour pousser l'esprit mental dans ses derniers retranchements. Nous sommes là pour le laisser se calmer, se poser, se stabiliser, en plein centre des choses où tout est solide et bien soutenu et favorable.

Ainsi, le processus de méditation est un processus d'expérimentation, d'essai de différentes perceptions pour voir celles qui permettent à l'esprit mental de se rassembler. Comme nous l'avons mentionné plus tôt aujourd'hui, l'esprit mental ressemble beaucoup à un comité. Certaines perceptions attireront certains membres du comité et d'autres perceptions en attireront d'autres. Vous voulez trouver une perception qui rassemble les factions calmes, solides et alertes de l'esprit mental, les factions qui veulent vraiment mettre fin à la souffrance et sont prêtes à faire ce qui est nécessaire. Au fur et à mesure qu'elles deviennent plus fortes, vous découvrirez que vous attirerez également d'autres factions de l'esprit mental à votre cause.

Donc, trouvez quelles perceptions sont utiles, quelles perceptions sont faciles à garder à l'esprit, qui vous permettent de rester avec la respiration, de vous sentir ancré dans la respiration, non seulement lorsque vous êtes assis ici les yeux fermés, mais aussi lorsque vous vous déplacez, lorsque vous bougez. Lorsque vous bougez, vous voudrez peut-être vous concentrer simplement sur une zone plus petite du corps. Essayez de choisir une zone qui ait tendance à être sensible à vos réactions émotionnelles, afin de pouvoir rapidement savoir si quelque chose se passe dans votre esprit mental. Cela peut être dans la région du cœur, dans la poitrine, l'estomac, juste au niveau de la gorge. De cette façon, vous serez sensible au moment où quelque chose s'est passé et vous pourrez y faire face immédiatement. Si vous pouvez garder cette zone calme, ouverte, stable, cela aide alors à prendre soin de beaucoup d'autres parties

Downloaded from https://www.holybooks.com

du corps également. Cela empêche les choses de s'accumuler et empirer de manière instable ou déséquilibrée.

Mais essentiellement, tout cela fait partie de la conversation de votre esprit mental. Comme l'a dit le Bouddha, deux des facteurs du premier jhana[54] – la pensée dirigée et l'évaluation – sont des fabrications verbales, la façon dont l'esprit mental se parle à lui-même. Au fur et à mesure que vous amenez l'esprit à se calmer, se poser, se stabiliser, il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup de conversation. Cela peut être comme la conversation entre des gens qui se connaissent très bien. Un ou deux mots suffisent : « souffle, corps, plein corps ». Chacun est une image mentale. Les phrases se résument à des mots simples, des images simples. Voyez combien de temps vous pouvez maintenir cette conversation et gardez-la sur la bonne voie, sur le sujet. C'est ainsi que l'esprit mental se rassemble et s'installe dans une concentration encore plus profonde – non pas parce que vous le forcez, mais parce que vous fournissez un endroit confortable où tout peut s'installer confortablement, se mettre douillettement en place.

[54] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Jhana état d'absoption méditative [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le pouvoir de la perception

9 novembre 2009

Il existe un mot en pali, *nimitta*,[55] qui est souvent traduit par « signe », soit une image visuelle qui apparaît dans votre méditation. Mais ce n'est pas comme ça qu'il est utilisé dans le Canon. Dans le Canon, Sœur Dhammadinna disait – et le Bouddha a confirmé ce qu'elle disait – que les quatre *nimitta* de la concentration juste sont les quatre cadres de référence ou les quatre chose qui établissent l'attention, la pleine conscience : garder une trace du corps lui-même en soi, garder une trace des sentiments pour ce qu'ils sont, en eux-mêmes, garder une trace de l'esprit mental tel quel, en soi, garder une trace des qualités mentales telles qu'elles sont en elles-mêmes. Ce sont les cibles de votre méditation. C'est ce que vous prenez comme thème. Et vous maintenez ce thème en ayant une perception. Comme l'a dit le Bouddha, c'est ainsi que nous partons des tout premiers niveaux de concentration, pour atteindre jusqu'à la perception du néant. Le pouvoir, la puissance de la perception vous emmène pas mal loin.

Vous prenez un terme, une étiquette dans votre esprit mental et l'appliquez à ce que vous êtes en train de vivre. L'étiquette peut être une image mentale, un sentiment, un mot ou même simplement une sensation cinétique que vous avez de la respiration dans le corps. En d'autres termes, vous pourriez avoir une image mentale de la façon dont la respiration pénètre dans le corps. Ou vous pouvez créer une sensation particulière à travers la respiration. Vous pouvez vous concentrer sur un point quelque part au milieu de la poitrine et y trouver une qualité de sensation agréable. Vous essayez de maintenir ce charme, ce sentiment agréable, cette sensation agréable, de sorte que rien dans l'inspiration et rien dans l'expiration n'y touche ou ne le perturbe.

C'est là que l'image du Bouddha de tenir un poussin dans votre main devient utile. Vous maintenez en douceur cette sensation agréable tout au long de l'inspiration, et tout au long de l'expiration, en ajustant votre respiration de manière à ce qu'elle ne perturbe pas la sensation. Ou vous pouvez simplement garder à l'esprit le mot « souffle », « souffle », « souffle », comme un moyen de vous rappeler de ne pas quitter le souffle, quand quelque chose d'autre se présente. Ou la sensation générale que vous avez de la respiration parcourant

[55] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Nimitta [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

le corps : ça, ça peut être votre perception, votre étiquette mentale. Mais pour rester avec le souffle, vous avez besoin d'une étiquette d'une sorte ou d'une autre. Cela peut être l'une d'entre elles, ou autre chose.

Votre capacité à garder cet étiquetage à l'esprit, c'est là où la pleine conscience entre en jeu. En même temps, l'étiquette est ce dont la pleine conscience a besoin comme signe de rappel. C'est ainsi que la pleine conscience fonctionne conjointement avec la perception.

Ainsi, ces deux qualités de perception et de pleine conscience s'entraident. Au fur et à mesure que vous parvenez à les rendre de plus en plus stables, vous pouvez rester de plus en plus invariablement avec la respiration. Cela vous donne une leçon importante : le pouvoir que la perception a de façonner votre expérience. Le mot anglais « perception » est un mot peu commode à utiliser, car il a deux sens très distincts. L'un est le pur et simple enregistrement des données sensorielles, comme dans l'acte d'être capable d'enregistrer des données par les sens. Et l'autre est l'étiquette que vous mettez sur quelque chose, dans l'acte d'identifier quelque chose, comme le fait de percevoir un chien comme étant un chien. Le deuxième sens est ce que l'on entend ici. Lorsqu'il y a des sensations dans le corps, vous pouvez les percevoir comme des sensations respiratoires ou vous pouvez les percevoir comme des sensations solides. Et votre choix de perception va avoir un effet sur ce que vous pouvez effectivement faire avec ces sensations. Il y a des choses que vous pouvez faire avec des sensations respiratoires que vous ne pouvez pas faire avec des sensations solides. Aussi, les percevoir comme des sensations respiratoires élargit votre éventail de possibilités.

C'est pourquoi il est utile de garder à l'esprit l'idée que tout ce que vous vivez, expérimentez dans votre sens intérieur du corps est lié à la respiration, soit l'inspiration/expiration, soit le champ de l'énergie de la respiration qui est plus en arrière-plan. Si vous pensez le corps comme une masse solide, avec vous qui devez pomper le souffle pour l'y faire entrer, cela affectera la façon dont vous respirez, affectera le niveau de plaisir que vous pouvez retirer de la respiration. Cela limite beaucoup vos possibilités. Mais si vous considérez tout le corps comme un champ d'énergie respiratoire, vous pouvez inspirer et expirer à divers endroits auxquels vous n'auriez peut-être pas pensé auparavant : expirer par les côtés de votre cage thoracique; penser au souffle comme entrant de la gauche et de la droite lorsque vous inspirez et sortant de la poitrine

Downloaded from https://www.holybooks.com

lorsque vous expirez. Ou encore vous pouvez inspirer et expirer par les épaules, inspirer et expirer par les yeux.

Voyez s'il y a un endroit dans le corps auquel vous n'avez jamais pensé auparavant en tant que respiration, et expérimentez-le : pendant que vous inspirez, pensez à l'énergie respiratoire qui entre juste là. Vous n'avez pas à la tirer d'ailleurs. Elle pénètre directement à travers la peau. Et remarquez quelles parties du corps, lorsque vous faites cela, ont un effet particulièrement bon sur la façon dont vous ressentez la respiration, de sorte qu'elle soit plus épanouissante, par opposition à batailler pour faire rentrer péniblement le souffle ou pour le faire bouger. L'énergie du souffle est déjà là et il s'agit simplement de la nourrir, de remplir un peu. Vous constaterez peut-être que vous avez tendance à sur-définir où se trouvent les différentes parties du corps ou à sur-définir les bords de la respiration, alors détendez-vous un peu. Considérez le corps comme un champ d'énergie et que la respiration peut se déplacer dans des endroits que vous pensiez peut-être auparavant impossibles.

Maintenant, vous pourriez dire : Qu'est-ce que tout ce bidouillage vient faire ici ? Ne sommes-nous pas censés être ici simplement à accepter les choses telles qu'elles sont ? Eh bien, une partie de l'apprentissage concernant les choses telles qu'elles sont consiste à commencer par réaliser que vous façonnez une grande partie de ce que vous pensiez être juste « telles qu'elles sont », juste un acquis, une évidence dans votre expérience. Si tout était déjà acquis, déjà déterminé, vous seriez vraiment dans le pétrin. Vous seriez vraiment coincé. Vous n'auriez absolument aucun effet sur le présent. Mais ce n'est pas ainsi que sont les choses. Si vous percevez les choses de cette façon, vous allez passer à côté d'une grande partie de ce que vous faites réellement. Beaucoup d'actions mentales se produisent dans les coulisses que vous pourriez manquer.

Alors ouvrez l'esprit mental à l'idée que vous façonnez effectivement les choses ici. Et la meilleure façon de voir cela en action est de travailler consciemment à façonner la manière dont vous percevez les choses, ces étiquettes, ces images que vous maintenez dans votre esprit mental par rapport à la respiration. Vous commencez à voir en action ce dont parlait le Bouddha, à savoir que si vous voulez avoir une perception réelle, une sensation réelle de la forme du corps, ou des tonalités ressenties du plaisir ou de la douleur, vous devez les fabriquer à partir de la matière première provenant de votre passé. Ces choses existent sous une forme potentielle, venant de votre kamma passé, ce qui impose certaines limites à l'éventail de vos choix. Mais.

Downloaded from https://www.holybooks.com

avoir vraiment une sensation, un sentiment, avoir réellement une perception, cela demande une intention, un *sankhara*,[56] une fabrication qui se produit dans le moment présent

Ces agrégats dont parle le Bouddha sont des activités. Il y a un élément intentionnel en eux. En fait, accepter ce qui se passe ne signifie pas simplement les accepter en les prenant pour acquis. Cela signifie accepter le fait que vous contribuiez, soyez impliqué dans l'activité de les façonner. Vous voulez voir cela en action. Si vous ne voyez pas cela en action, vous vous retrouvez avec un énorme angle mort ici dans le moment présent. Et ce n'est pas qu'un petit endroit en angle mort. C'est un énorme champ de cécité, un champ aveugle qui entoure ce que vous pensez qu'il se passe, et que l'esprit mental se cache à lui-même. Le fait est que ce qui est caché par ce champ de cécité est précisément ce que vous avez besoin de savoir pour obtenir la libération.

Donc, pour examiner ce champ aveugle, demandez-vous : quelle perception gardez-vous à l'esprit concernant la respiration ? Lorsque vous inspirez, que pensez-vous qu'il se passe ? Quelle image avez-vous ? – que ce soit une image cinétique, une image visuelle ou juste un mot. Et que se passerait-il si vous pouviez changer cette image d'une manière qui permette à la respiration d'évoluer dans des zones qui lui ont été interdites auparavant ? Si vous trouvez une perception particulière qui vous aide à vous poser, vous installer, vous ancrer plus fermement, avec un plus grand sentiment de bien-être, de solidité et de résilience, de ténacité ici dans le moment présent, utilisez cette perception aussi longtemps qu'elle sera judicieuse. Si vous tombez sur quelque chose qui donne des résultats encore meilleurs, utilisez ça aussi. Réalisez qu'en tant que méditant, vous devriez avoir beaucoup d'outils différents à portée de main. Il n'y a pas qu'un seul bon outil que vous puissiez utiliser sans avoir à l'évaluer. Vous ne pouvez pas simplement mettre l'esprit mental dans le hachoir à viande pour obtenir ce que vous voulez de l'autre côté. Il n'y a pas de méthode unique et garantie qui puisse faire tout le travail. Après tout, n'avez-vous qu'une seule impureté, une seule dégradation ou vos dégradations n'ont-elles qu'un seul tour de passe-passe, une seule ruse, une seule stratégie ? Elles ont beaucoup de stratégies, beaucoup de ruse, d'astuces, et vous devez donc avoir les stratégies et les astuces pour faire face à tout ce qu'elles présentent, ce qui signifie que vous avez besoin d'un large éventail.

L'un des outils importants dont vous aurez besoin pendant votre pratique est d'apprendre à utiliser différentes perceptions pour que l'esprit mental soit plus fermement ancré dans la respiration, au point où tout se pose, prend sa place, la

[56] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Saṅkhāra « formations volitives » à la fois parce qu'elles sont formées à la suite de la volonté et parce qu'elles sont les causes de l'apparition d'actions volitives futures. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

respiration s'arrête vraiment, et il n'y a plus qu'un sentiment d'énergie solide qui ne bouge pas le moins du monde, mais est ressentie comme suffisante en soi.

C'est alors que vous pouvez commencer à jouer avec la perception autour de la forme du corps. Voyez ce qui se passe lorsque vous effacez toute perception d'une frontière autour du corps. Remplacez la perception du « corps » par une perception de l'espace imprégnant et pénétrant en tous sens les atomes du corps. Il y a beaucoup de choses sur lesquelles vous pouvez jouer. A partir de l'espace, vous pouvez appliquer la perception de savoir, savoir, savoir. La pleine conscience est ce qui vous permet de maintenir ces perceptions en place, la pleine conscience combinée à la vigilance et à votre détermination à ne pas laisser la perception bouger ou céder. C'est la seule façon d'arriver à voir le pouvoir de la perception : en nous accrochant à une perception pendant une longue période de temps.

C'est pourquoi nous essayons de développer la pleine conscience comme une partie importante de la pratique : cette capacité à garder quelque chose à l'esprit. Une fois que vous avez une bonne perception, retenez-la bien et voyez où elle va. C'est ainsi que vous apprenez à maîtriser les différents outils dont vous avez besoin en tant que méditant et que vous obtenez une compréhension profonde du processus de perception, du processus de fabrication. Votre pratique de la concentration commence à contenir beaucoup de leçons dont vous aurez besoin pour le discernement.

Essayez donc d'être très conscient du processus de perception. Quelles perceptions gardez-vous à l'esprit en ce moment ? Et que font-elles, en termes de respiration, en termes de sensations ? Aimez-vous ce qu'elles font ou n'en êtes-vous pas sûr ? Si vous n'êtes pas sûr, maintenez-les pendant un moment et voyez ce qui se passe. Ensuite, essayez une perception qui fait l'inverse de la première, et retenez celle-ci pendant un moment. La seule façon d'apprendre à méditer est d'expérimenter comme ça. Parce qu'après tout, nous sommes ici pour voir quelque chose que nous n'avons jamais vu auparavant, pour atteindre quelque chose que nous n'avons jamais atteint auparavant. Cela signifie faire des choses que vous n'avez jamais faites auparavant. Et le faire, bien sûr, est le faire qui se passe dans l'esprit mental.

Voici donc une façon de devenir de plus en plus sensible à ce faire : en travaillant avec ces perceptions et en voyant ce qu'elles font, et en développant la sensibilité pour savoir quand vous faites quelque chose de bien ou quelque chose de mal, quelque chose d'utile ou d'inutile. Si vous

Downloaded from https://www.holybooks.com

prenez l'attitude que vous êtes ici pour apprendre, alors vous pouvez apprendre quelque chose de nouveau chaque fois que vous méditez, chaque fois que vous respirez.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Juger votre méditation

3 février 2008

La méditation est censée fonctionner. Elle est censée faire une différence dans votre esprit mental. Elle vous aide à être plus patient, plus équanime. Elle renforce vos pouvoirs de pleine conscience, de concentration et de discernement, et vous permet de puiser dans des sources de bonheur et de bien-être dans lesquelles vous ne pourriez peut-être pas puiser autrement. Et pourtant, souvent, quand vous commencez à méditer, on vous dit qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méditation, que vous n'êtes pas supposé la juger.

Alors, comment savoir qu'elle fonctionne ? Eh bien, la raison pour laquelle on vous dit de ne pas la juger au début est que les méditants débutants sont notoirement de mauvais juges de ce qui se passe dans leur esprit mental. Lorsque nous débutons, nous avons tendance à être impatients. Nous ne savons pas lire dans nos pensées, dans notre esprit mental. On vous donne donc une méthode et on vous dit de vous y tenir, de faire confiance au processus.

Mais si la méditation est censée vous rendre plus patient, plus perspicace, alors il devrait arriver un moment où vous pourrez lire dans votre propre esprit mental, un moment où vous n'êtes plus trop impatient; un moment où vous commencez à avoir une idée de ce qui se passe. Et après un certain temps, vous devriez être en mesure de juger : est-ce que cela fonctionne pour vous ou non ? De cette façon, si cela ne fonctionne pas, vous pouvez apporter des modifications.

C'est pourquoi le Bouddha n'a pas enseigné qu'une seule méthode de méditation. Il a enseigné différentes méthodes parce que différentes méthodes fonctionneront pour différentes personnes. Et aussi, différentes méthodes fonctionneront pour la même personne à des moments différents. Il a enseigné la méditation respiratoire comme point de départ. En d'autres termes, il ne voulait pas que vous soyez un dilettante, se contentant de voleter d'une méthode à l'autre en butinant au gré de votre humeur. Il voulait que vous mettiez l'esprit mental dans un contexte où il puisse se regarder. Et la respiration est un bon contexte pour le faire, parce que la respiration est très intimement liée à l'esprit mental. Parmi les différents processus de votre corps, celui

Downloaded from https://www.holybooks.com

qui est le plus proche du fonctionnement de l'esprit mental est la respiration. L'avidité surgit dans l'esprit mental, la colère ou la peur, et cela va immédiatement avoir un effet sur la respiration. Et ensuite cet effet se propage également à d'autres aspects du corps.

En même temps, le souffle vous donne quelque chose avec quoi jouer. Vous pouvez expérimenter différents types de respiration pour voir quel impact ils ont sur l'esprit mental. Vous voyez, parfois, que la respiration n'est pas seulement un moyen de vous rendre sensible à l'esprit mental, mais qu'elle vous donne aussi des outils pour traiter avec l'esprit mental, le remettre en forme quand vous trouvez qu'il ne l'est pas. Lorsque l'esprit mental se sent déprimé, parfois juste une bonne respiration profonde, une profonde inspiration suivie d'une profonde expiration, en pensant à la respiration comme allant dans différentes parties du corps, peut vous réveiller, vous rafraîchir, mettre l'esprit mental de bien meilleure humeur. Ou si l'esprit mental a besoin d'être calmé, vous pouvez respirer en envoyant le souffle dans vos pieds, dans vos mains ou au milieu de la colonne vertébrale. Cela semble subjuguer, figer l'esprit mental dans le corps.

Mais il y a des moments où la respiration, à elle seule, ne suffit pas. C'est pourquoi le Bouddha a également enseigné d'autres méthodes. Lorsqu'il a enseigné à son fils, Rahula, comment méditer, il lui a donné dix méthodes différentes en plus de la respiration : comment calmer l'esprit mental et l'amener à être plus patient, résilient, plus résistant; comment remplacer les pensées de rancœur par de la bienveillance, la cruauté par la compassion, le ressentiment par la joie empathique, et l'irritation et l'aversion par la sérénité; comment contempler le corps pour vaincre les sentiments de luxure; et comment regarder l'inconstance et l'incohérence de tout dans le corps et l'esprit mental comme un moyen de saper le concept que vous êtes ceci ou que vous êtes cela. Ainsi, le Bouddha ne fit pas dépendre Rahula uniquement de la respiration.

En même temps, il lui a enseigné des manières d'apprendre à juger ce qui doit être fait. Une partie de cela a à voir avec les enseignements sur le kamma. Lorsque je suis allé pratiquer la méditation avec Ajaan Fuang pour la première fois, il y avait beaucoup d'enseignements bouddhistes différents dont j'étais curieux et incertain. Et je lui posais des questions à leur sujet. Un jour, il a fini par dire : « Écoute, il n'y a qu'une seule chose en laquelle tu dois croire pour méditer, et c'est le kamma. » En d'autres termes, vous *êtes* responsable de vos actions et la qualité de vos intentions *va* faire la différence.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Mais vous devez comprendre que la compréhension du Bouddha concernant le kamma n'est pas le genre d'enseignement déterministe que beaucoup de gens pensent être. Et comprendre le kamma vous aide à comprendre et à lire votre propre esprit mental. Ce que vous vivez en ce moment est la combinaison de deux sortes de choses : les résultats d'actions passées, d'intentions passées, telles qu'elles germent et jaillissent en ce moment dans le présent. Et les résultats de vos intentions et actions en ce moment. Ce qui signifie que lorsque quelque chose surgit dans la méditation, ça pourrait être le résultat de ce que vous faites en ce moment même, et ça pourrait être le résultat de quelque chose que vous avez fait dans le passé.

Il faut donc apprendre à lire ça. Parfois, lorsque les gens commencent à méditer, ils découvrent toutes sortes de choses qui leur viennent à l'esprit mental et ils blâment la méditation. Mais il se peut simplement que le temps soit venu pour que cette action passée particulière germe et jaillisse en ce moment. Et la méditation vous permet de la voir, alors que sinon, vous pourriez la fuir. Ce n'est donc pas la faute de la méditation si, disons, la colère apparaît soudainement dans votre esprit mental, ou la cupidité ou la luxure ou la peur. Vous devez donc faire attention et vous mettre en garde contre ce problème. Vous devez y être sensible, à savoir : cela vient-il de ce que vous faites en ce moment, ou cela vient-il du passé ?

C'est pourquoi vous devez méditer encore et encore : pour tester une technique particulière dans différentes situations. Si vous commencez à voir que chaque fois que vous méditez, cela a tendance à susciter des pensées malsaines, peut-être que ce n'est pas la technique de méditation pour vous. Surtout si cela ne vous donne pas un moyen de contrecarrer ou de vous séparer de ces pensées peu judicieuses.

Il y avait un cas concernant certains moines à l'époque du Bouddha qui faisaient la contemplation du corps. Ils en étaient arrivés à être tellement dégoûtés de leur corps qu'ils commencèrent à se suicider ou à engager des assassins pour les tuer. Le Bouddha le découvrit, réunit les moines restants et leur dit: « Lorsque des états mentaux malsains surviennent dans l'esprit mental, revenez à la respiration. » Il leur dit que la méditation respiratoire aidait à éliminer ces états malsains de l'esprit mental de la même manière que les premières pluies de la saison des pluies éliminent toute la poussière de l'air.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Il est donc possible que même une bonne technique de méditation, si elle est mal appliquée, puisse causer des problèmes.

Soyez donc sensible à l'origine d'où vient une pensée particulière : est-ce quelque chose qui vient juste de surgir dans votre esprit mental ou est-ce le résultat de ce que vous faites en ce moment ? Une règle empirique est que si une pensée fait juste surgir dans l'esprit mental, c'est probablement le résultat du kamma passé. Ce que vous faites en réponse à cette pensée : *Ça, c'est* du kamma présent. C'est une bonne règle de base pour commencer. Vous constaterez que les choses sont un peu plus complexes au fur et à mesure que vous les abordez et les examinez, mais c'est un bon point de départ.

Une autre compréhension importante du kamma est qu'il existe un kamma judicieux, sain et un kamma malsain. Un kamma sain conduit à un sentiment de bien-être qui ne cause aucun mal ni à vous-même ni aux autres. Il ne leur enlève rien et ne conduit pas à une augmentation de la cupidité, de la colère ou de l'illusion dans votre propre esprit mental.

Et il est important de comprendre que le kamma judicieux, qui est une intention saine et judicieuse, n'est pas la même chose qu'une bonne intention. Les bonnes intentions veulent bien faire, mais elles peuvent être peu judicieuses. Elles peuvent être fondées sur un malentendu, une mauvaise compréhension ou truffées de déni. En d'autres termes, ce qui semble être une bonne intention peut simplement être un déguisement de mouton par dessus autre chose. La seule façon de découvrir cela est de regarder les résultats de l'action fondée sur vos intentions.

C'est pourquoi la méditation est une sorte d'expérimentation. Vous faites quelque chose et vous surveillez les résultats. Ensuite, vous recommencez et regardez à nouveau les résultats. Ensuite, vous modifiez un peu les choses, pour voir si vous obtenez des résultats différents. Faites des comparaisons.

Ceci dit, cela dépend vraiment du fait que vous commenciez à devenir plus patient et plus sensible à ce qui se passe dans le corps et dans l'esprit mental – et que vous soyez honnête avec vous-même. Le Bouddha a dit un jour que c'était la toute première condition préalable à l'apprentissage du Dharma : que vous soyez véridique, honnête, à la fois avec les autres et avec vous-même.

Ainsi, lorsque vous avez ces qualités de patience et de sincérité, que vous aurez, espérons-le, développées grâce à la méditation, vous êtes dans une bien meilleure position pour comprendre ce qui se passe et décider par vous-même ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Mais, en même temps, gardez à l'esprit ces deux principes du kamma : parfois, ce que vous

Downloaded from https://www.holybooks.com

expérimentez est le résultat du kamma passé, au sujet duquel vous ne pouvez pas faire grand-chose, et parfois c'est le résultat de ce que vous faites en ce moment, maintenant, ce au sujet de quoi vous *pouvez* faire quelque chose. C'est tout l'objet de la méditation. C'est votre kamma dans le présent, à expérimenter différentes manières de gérer le plaisir, différentes manières de gérer la douleur, pour voir quelles approches donnent les meilleurs résultats. Au fil du temps, en tant que méditant, vos capacités de jugement devraient devenir de plus en plus précises de cette manière.

C'est l'une des raisons pour lesquelles le Bouddha a inclus l'évaluation comme faisant partie de la concentration juste. Vous commencez par quelque chose de simple comme la respiration. Vous respirez d'une certaine manière et remarquez l'effet que cela a sur le corps, l'effet que cela a sur l'esprit mental. Ensuite, essayez de respirer d'autres façons pour voir quel effet vous obtenez. Vous commencerez à remarquer que différentes façons de respirer sont bonnes dans différentes situations. Le corps aura des besoins respiratoires différents même au cours d'une seule journée. C'est un moyen idéal de vous sensibiliser à ce que vous faites et aux résultats de ce que vous faites en ce moment. C'est pourquoi, de toutes les étapes de la méditation respiratoire, l'ajustement de la respiration, en travaillant avec les différentes énergies respiratoires du corps, est celle qui prend le plus de temps mais qui vous apporte aussi le plus d'enseignements.

C'est quelque chose sur quoi vous pouvez jouer toute votre vie, vous continuez à apprendre de nouvelles choses sur l'énergie respiratoire, de nouvelles choses sur la façon dont la respiration se rapporte à l'esprit mental, comment l'esprit mental se rapporte à la respiration, au fur et à mesure que vous expérimentez et jouez.

Ajaan Suwat avait l'habitude de dire que la méditation n'est pas quelque chose avec laquelle vous vous contentez de jouer. Ajaan Fuang disait qu'il fallait jouer avec. Mais ils parlaient de deux types de jeu différents. Ajaan Suwat faisait référence à un jeu décousu sans but, qui ne vous mène nulle part. Ajaan Fuang parlait de jouer avec un objectif : expérimenter, explorer, essayer de comprendre ce qui est le plus judicieux. Ce genre de jeu développe vos pouvoirs de jugement, développe vos capacités de discernement, en commençant par la respiration puis en se déplaçant dans l'esprit mental.

Au fur et à mesure que ces capacités de discernement se développent, vous êtes de mieux en mieux placés pour voir qu'il existe une chose comme la bonne

Downloaded from https://www.holybooks.com

séance de méditation et comme la mauvaise séance de méditation. Et vous avez la compréhension, la patience et la sincérité pour devenir un juge de plus en plus qualifié pour voir quand la méditation fonctionne et quand elle ne fonctionne pas, et quoi faire quand elle ne fonctionne pas.

Donc, d'une part, ne jugez pas trop vite votre méditation, mais d'autre part, essayez de développer les compétences qui feront de vous un juge fiable, afin que vos jugements ne soient pas moralisateurs, mais soient réellement informatifs, utiles et une aide sur le chemin.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Bonne & mauvaise méditation

6 février 2008

La méditation est censée fonctionner. Elle est censée faire la différence. C'est pourquoi nous la pratiquons. Alors pourquoi entendons-nous parfois qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méditation ? Une partie de la raison est que lorsque vous commencez à méditer, vous n'êtes pas un bon juge de ce qui est bon et de ce qui est mauvais. C'est partout un problème avec les méditants. Si vous n'êtes pas familier avec le territoire de l'esprit mental, vous ne pouvez pas distinguer un pas en avant d'un pas en arrière. Et si vous êtes pris dans des problèmes de concept, cela rend les choses encore plus difficiles. Si ce qui ressemble à un pas en avant se produit, vous pouvez être imbu de vous-même, fier et complaisant. Si ce qui ressemble à un pas en arrière se produit, vous partez dans la déprime. Soit ça, soit vous vous enfoncez dans le déni.

C'est pourquoi, au tout début, on vous dit de ne pas porter de jugement sur votre méditation. Fais-la c'est tout. Cela est particulièrement vrai lorsque vous allez dans un endroit où tous ceux qui franchissent la porte apprennent immédiatement la méditation. Ils ne peuvent pas supposer que vous avez la maturité ou l'expérience nécessaire pour juger de votre méditation. Mais idéalement, vous devriez développer les qualités au fil de votre méditation qui vous mettront éventuellement dans une position où vous pourrez porter un jugement judicieux.

Et cela devrait être le but du professeur de méditation de vous mettre dans la position où vous n'avez plus besoin d'un professeur de méditation. L'autre jour, je parlais à un ami qui avait fait le commentaire qu'il faut vingt, trente ans aux gens pour être en mesure de juger leur propre méditation. Cela m'a semblé effrayant, parce que si après vingt ans vous ne pouvez pas dire quand vous faites des progrès ou non, il doit y avoir quelque chose qui ne va pas avec la méditation. La méditation devrait développer les capacités et qualités mentales qui font de vous un bon juge de vos progrès.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Au début, c'est une bonne chose que de se frotter et s'accoutumer à tout ce qui se présente, car l'une des attitudes et des compétences dont vous avez besoin pour méditer est la patience. Vous êtes capable de côtoyer et de vous faire à tout qui se produit. Que ce soit bon ou mauvais, vous pouvez y faire face. Vous pouvez l'observer. Le but n'est pas que vous soyez capable de simplement vous asseoir là et vous dire : « Bon, voilà, c'est aussi bon que ça pourra jamais l'être, donc autant l'accepter et s'en contenter. » C'est là une attitude très défaitiste. Le but de la patience est de pouvoir observer et apprendre. Plus vous êtes patient, plus il y aura de choses que vous serez capable de voir, parce que vous pourrez vous frotter à tout ce qui se présente.

C'est la raison pour laquelle le Bouddha enseigna à Rahula la méditation sur les éléments : Rends ton esprit comme de l'eau; rends ton esprit comme le vent; rends-le comme le feu; rends-le comme la terre. Ces choses n'ont pas de préférences. Elles sont à même de laver n'importe quoi, bon ou mauvais; de souffler et balayer n'importe quoi, bon ou mauvais; de brûler n'importe quoi ou de recevoir n'importe quoi qu'on leur jette dessus, bon ou mauvais, sans aucun sentiment de répulsion ou de plaisir. Elles ne font pas de choix entre ce qui est bien et ce qui ne l'est pas. Mais, le but de rendre ainsi votre esprit n'est pas d'en faire une motte de terre. C'est pour vous permettre de voir ce qui se passe – de manière régulière, constante, sur une longue période de temps. C'est parce que la compréhension profonde que nous recherchons ici n'est pas simplement de découvrir que les choses sont inconstantes, mais qu'il y a un schéma lié à leur inconstance. Vous voulez être en mesure de voir ce schéma au grand complet, de la cause à l'effet et de l'effet remontant à la cause. Cela nécessite que votre regard aiguisé, votre contemplation soit stable et constante.

C'est comme avoir un équipement de mesure dans une expérience scientifique. En premier lieu, vous voulez que l'équipement soit installé sur une table solide posée sur un sol solide dans un bâtiment solide sur un terrain solide. De cette façon, s'il y a un petit gribouillis du stylet d'enregistrement, il aura effectivement quelque chose à voir avec l'expérience. Ce n'est pas le résultat du chancellement de la table ou du tressaillement du bâtiment ou d'un tremblement de terre. De plus, vous voulez que le stylet roule en continu. Vous ne voulez pas qu'il y ait un écart, disons, entre 1 h du matin et 5h du matin. Votre expérience est un test à long terme et vous souhaitez qu'il se fasse 24h/24 et 7j/7. C'est le genre de solidité et de constance que vous voulez dans votre esprit mental afin d'être en mesure de voir ce qui se passe – de sorte que, que les choses aillent bien, mal ou ni bien ni mal, vous puissiez vous maintenir là.

Downloaded from https://www.holybooks.com

L'autre qualité qui fait de vous un bon observateur est l'honnêteté : quoi qu'il arrive, vous allez admettre que c'est arrivé. Vous n'allez pas entrer dans le déni et vous n'allez pas l'embellir, en faire quelque chose de plus que ce que c'est vraiment.

C'est le fondement d'une attitude vraiment scientifique envers la méditation. Parfois, vous entendez dire de méthodes spécifiques qu'elles sont scientifiques, qu'elles ont tout résolu, toutes les étapes, et tout ce que vous avez à faire est de suivre les étapes. Elles ont même toutes les questions et les réponses sur des cartes; elles ont des thèmes, des exposés de méditation standard. Tout le monde passe par le même processus. C'est scientifique de la même manière qu'une chaîne de montage est scientifique, mais cela ne signifie pas que les travailleurs sur la chaîne de montage vont être scientifiques, ou qu'ils comprennent quoi que ce soit à ce qui se passe. Le processus est trop mécanique. Ce n'est pas la science que le Bouddha enseignait. Il enseignait comment expérimenter, comment prendre plaisir à découvrir des choses – ce qui signifie que parfois vous faites ce qu'on vous dit dans la méditation et parfois vous faites ce qu'on ne vous dit pas, pour que vous puissiez voir ce qui se passe.

Une fois que vous avez ces qualités d'honnêteté et de patience à votre actif, vous pouvez commencer à vous amuser, à gambader. Kurt Vonnegut a fait une fois l'observation que les scientifiques sont essentiellement de petits enfants et que les petits enfants aiment jouer. Les scientifiques aiment jouer. Ils obtiennent des subventions et des bourses afin de pouvoir jouer de grands jeux. Et bien sûr, nous espérons que leur jeu sera un minimum payant. Il y a des branches entières de la science dont la rentabilité pragmatique n'est pas immédiatement évidente. Mais c'est bien d'avoir des gens qui expérimentent, essaient de comprendre et découvrir les choses, parce qu'on ne sait jamais quand une découverte fortuite va être précieuse.

Et il en est de même avec la méditation. Lorsque le Bouddha enseignait, il enseignait des techniques qui exposent les choses aux questions. Ce n'était pas que tout fût absolument certain et cartographié et que tout ce que vous eussiez à faire fût de suivre les étapes ABCD d'un bout à l'autre. Il essayait de susciter des questions dans l'esprit mental : Comment respirer d'une manière qui calme l'effet de la respiration sur le corps ? Êtes-vous conscient de tout votre corps lorsque vous inspirez et expirez ? Après avoir répondu aux questions du Bouddha, vous pouvez commencer à poser vos propres questions.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Vous avez une douleur dans les jambes : comment respirez-vous pour minimiser la douleur, ou au moins pour vous mettre dans une position où vous ne vous sentez pas menacé par la douleur ? J'ai souvent constaté dans ma propre pratique qu'un blocage particulier dans le corps rendait soudainement la méditation vraiment intéressante. Une fois, lors de ma première année, j'ai eu un problème au pied. J'ai passé des heures à respirer de différentes manières pour voir comment cela affectait la douleur au pied, et j'ai appris beaucoup plus de cette douleur que d'une pile de livres sur le Dhamma.

C'est là l'approche du Bouddha à la méditation. Il s'assurerait que vous ayez les bonnes qualités personnelles, qu'on puisse vous faire confiance pour mener des expériences et être plus ou moins objectif sur les résultats, puis il vous laisserait livré à vous-même. Parfois, comme pour de nombreuses expériences scientifiques, vous pouvez éventuellement suivre une ligne de recherche, mais elle ne mène nulle part. Ceci dit, vous avez appris quelque chose. Vous avez appris que cette piste de recherche particulière ne mène nulle part. Ensuite, vous suivez d'autres pistes de recherche, puis d'autres encore, jusqu'à ce que vous trouviez quelque chose qui permette vraiment d'accéder aux choses dans l'esprit mental.

C'est donc là qu'avoir un sens de la bonne et de la mauvaise méditation devient finalement utile. Dans un sens, chaque méditation est bonne si vous l'approchez avec la bonne attitude, la considérant comme une opportunité d'apprendre. Avec cette approche, le mal n'est mauvais que dans le sens où un raisonnement particulier ne va pas là où vous le souhaitez, ou une approche particulière ne vous donne pas réellement de vraies connaissances. Mais quand vous commencez à devenir négligent, quand vous commencez à supposer des choses que vous ne devriez pas supposer, à vous sentir certain de choses qui sont encore incertaines — en d'autres termes, à faire le même genre d'erreurs qu'un mauvais scientifique pourrait faire : c'est ça, la méditation qui est vraiment mauvaise.

Parfois, vous pouvez le voir. Parfois, il y a des cas où, assez bien avancé dans la méditation, vous avez encore besoin de discuter avec un enseignant. Mais vous voulez faire en sorte de pouvoir porter un jugement sur les choses de manière judicieuse — c'est-à-dire que vous ne portez plus de jugement moralisateur, mais que vous utilisez vos capacités de jugement avec sagesse, précision, exactitude, avec une vraie sagesse. Vous êtes responsable de votre méditation. Et une fois que vous acceptez cette attitude de responsabilité, vous devenez beaucoup plus prudent, beaucoup plus mature. Vous n'espérez pas aveuglément que la méthode seule va

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous mener à bon port. Votre méthode vous y mènera si vous êtes alerte, vigilant et judicieux dans la manière dont vous appliquez la méthode. C'est alors que la méditation devient bonne.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Evaluer votre pratique

12 janvier 2012

Lorsque vous faire se concentrer l'esprit mental, il y a deux facultés mentales qui font la majeure partie du travail. L'une est la pensée dirigée et l'autre est l'évaluation. Vous amenez votre esprit mental vers l'objet, ou comme on dit en thaï, vous élevez l'esprit mental vers l'objet, vous élevez l'objet vers l'esprit mental. Cela signifie que vous les mettez tous les deux en évidence, que vous êtes là dans le moment présent, que vous allez rester avec la respiration dans le moment présent et que vous voulez mettre l'accent sur la conscience et la respiration. Vous essayez de les garder alignés entre eux les uns les autres. C'est la pensée dirigée.

Quant à l'évaluation, vous regardez comment les choses se passent. Comment va la respiration ? Comment va l'esprit mental ? Restent-ils ensemble ? Ou bien se séparent-ils ? S'ils se séparent, que pouvez-vous faire pour les réunir à nouveau et leur permettre de rester ensemble dans un sentiment d'aisance et de bien-être ? Car c'est dans cette direction que nous allons : aisance et bien-être.

Maintenant, pour ce faire, l'évaluation et la pensée dirigée doivent également utiliser quelques autres qualités mentales, telles que la pleine conscience, la vigilance et l'ardeur. La pleine conscience signifie garder les choses à l'esprit, se souvenir de ce que vous devez garder à l'esprit et des choses que vous mettez de côté pour le moment. Vous avez quelques cadres de référence que vous voulez garder à l'esprit. Pour commencer, vous vous concentrez sur la respiration en elle-même. En même temps, vous surveillez et suivez également l'esprit mental, pour vous assurer qu'il reste avec le souffle. Si l'esprit mental s'égare, vous voulez être capable de vous rappeler : « Qu'ai-je été capable de faire dans le passé qui garde l'esprit mental avec le souffle et le maintienne là en toute sécurité ? » En d'autres termes, si vous avez appris des leçons dans vos méditations, vous voulez pouvoir vous les rappeler. Vous ne voulez pas les oublier.

Au fil du temps, cela devient de plus en plus instinctif et moins verbal. Vous avez le sentiment que les choses vont bien ou pas bien juste par

Downloaded from https://www.holybooks.com

ce qu'elles vous font ressentir. Mais au début, vous devez être un peu plus clair et précis à ce sujet. Si vous avez appris par le passé qu'il était facile de rester avec une respiration longue, restez alors maintenant avec une respiration longue. Voyez si cela fonctionne cette fois. Si ce n'est pas le cas, vous allez apprendre quelque chose de nouveau. Il y a des moments où la longue respiration fonctionne et des moments où elle ne fonctionne pas. Et quand ça ne marche pas, qu'allez-vous faire ? Essayez une respiration plus courte, plus profonde, plus superficielle, plus lourde, plus légère.

C'est là qu'intervient l'évaluation lorsque vous vérifiez ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. La capacité d'évaluer les choses est vraiment importante. C'est ainsi que vous vous gouvernez en tant que méditant. Vous ne pouvez pas avoir un enseignant là, juste à votre oreille, qui chuchote tout le temps, « Maintenant tu fais ceci, maintenant tu fais cela. » Vous voulez pouvoir vous souvenir des bonnes leçons que vous avez apprises des autres et de votre propre pratique. Et s'il y a des leçons dont vous n'êtes pas tout à fait sûr, eh bien, vous les rangez et les conservez, puis vous les ressortez et les mettez à l'épreuve. Vous devez développer vos propres capacités d'observation, pour voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas — et comment savoir si quelque chose fonctionne ou non.

Cela prend du temps. Et parce que cela prend du temps, cela demande aussi de la patience, une qualité que nous, en Occident, semblons avoir abandonnée. À tout le moins, nous ne la développons pas beaucoup. La patience, bien sûr, exige de l'équanimité, la capacité de prendre du recul par rapport aux choses et de les observer, de ne pas s'identifier étroitement aux choses qui vous font souffrir. Cela nécessite la pleine conscience pour se rappeler que vous avez le choix : si un sentiment surgit dans l'esprit mental et qu'il semble vraiment lourd, vraiment douloureux, vous avez effectivement le choix de ne pas vous y identifier. Vous pouvez vous identifier juste avec le sens de l'observateur qui le regarde. Si vous n'avez pas d'autres techniques à utiliser pour le contrer, soyez simplement là à observer, observer, regarder.

Et essayez de donner à ce sens de l'observateur au moins un point, un endroit confortable dans le corps où rester. Parce que trop souvent, quand il y a une sensation inconfortable dans l'esprit mental, il y aura une sensation inconfortable dans le corps qui ira avec. Si vous vous identifiez aux deux, vous allez vous sentir dépassé, submergé. Donc, vous devez vous rappeler qu'il y a des endroits où vous pouvez sortir. Vous pouvez toujours être dans

Downloaded from https://www.holybooks.com

le corps dans le moment présent, mais il y a d'autres parties du corps plus agréables que vous pouvez habiter. Vous pouvez être encore avec votre conscience dans le moment présent, mais vous n'avez pas à vous identifier à toutes les pensées qui vous traversent.

Il y a un passage dans l'un des discours d'Ajaan Maha Boowa où il raconte comment, après le décès d'Ajaan Mun, il se sentait vraiment perdu. Ajaan Mun était la personne à qui, depuis huit ans maintenant, il avait demandé conseil, et maintenant il n'avait personne à qui demander conseil. Qu'allait-il faire ? Il a commencé à se souvenir de certains des enseignements d'Ajaan Mun, et l'un d'entre eux s'est démarqué : « Si quelque chose surgit dans l'esprit mental dont tu n'es pas sûr – il peut être risqué d'y croire ou de le suivre et l'accomplir –, prends simplement du recul et tiens-toi avec ce sens du connaisseur, de l'observateur. Ne t'implique pas et cela finira par passer. » C'est un bon conseil pour tout méditant en tout temps. Quelque chose surgit dans l'esprit mental, vous ne savez pas si c'est bon ou mauvais, eh bien, contentez-vous de le regarder, de l'observer. Si vous avez des techniques pour savoir que ce ne sera pas une chose saine à accomplir, et que vous avez des techniques pour le contrer, alors allez-y et contrecarrez-le. Mais si vous n'êtes pas sûr, observez simplement.

Après tout, c'est ainsi que le Bouddha a appris. Il n'avait pas d'enseignants pour lui montrer le chemin. Il a essayé des choses, il a appris à reconnaître quand il avait fait une erreur, puis il a essayé quelque chose de différent. Et comment savait-il si c'était bien ou mal ? Il a développé la capacité d'observer, et pendant qu'il observait, il pouvait se poser quelques questions : « Où cela mène-t-il ? Qu'est-ce que ça fait à l'esprit mental ? » Et au fil du temps, il a acquis un sens équilibré de ce qui est judicieux et de ce qui ne l'est pas.

Le mot « équilibre » ici est vraiment important. C'est comme la différence entre la logique et la raison. Vous pouvez suivre un principe logiquement, et le mener à bien jusqu'à une conclusion logique, et parfois c'est fou, totalement déséquilibré. C'est parce que vous n'avez pris qu'une seule chose et que vous avez foncé avec, sans vous arrêter pour penser : « Euh, quels autres principes peuvent s'appliquer ici ? » La raison, c'est quand vous équilibrez tous les différents principes qui sont pertinents.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Une autre histoire venant d'Ajaan Maha Boowa : Il raconte comment il était vraiment déterminé à ne jamais accepter de nourriture qui ne provenait pas directement de sa propre tournée d'aumône pendant la retraite des pluies. Et il en devenait très fier. Ajaan Mun remarqua la fierté, alors de temps en temps il glissait un peu de nourriture dans le bol d'Ajaan Maha Boowa. Parce qu'il était le professeur, il pouvait le faire. Il faisait simplement remarquer : « Vous vous accrochez à un principe, et parfois une autre dégradation ou impureté surgit dans son sillage. » Il vous faut donc être vigilant et surveiller cela. Parfois, quand vous êtes vraiment dur avec vous-même, vous devenez fier.

Il y a aussi le problème d'être vraiment complaisant envers soi-même et d'en être fier, là aussi. Je lisais récemment l'histoire de quelqu'un disant qu'il avait appris à ne pas s'accrocher ni à l'idéal de l'arahant[57] ni à l'idéal du bodhisattva,[58] car s'accrocher, bien sûr, crée des difficultés et des conflits. Vous avez l'impression qu'il se sent au-dessus de l'un ou l'autre de ces idéaux. Bien sûr, le problème est qu'il ne s'est même pas encore approché un tant soit peu d'aucun des deux. Ce qu'il faut, c'est savoir quand s'accrocher et quand lâcher prise.

C'est comme être charpentier. Parfois, vous tenez votre marteau, et parfois vous reposez le marteau parce que vous devez prendre autre chose, un ciseau, disons, ou un rabot. Ensuite, vous savez quand reposer cela et prendre quelque chose d'autre à sa place. Vous savez quand faire des marques sur le bois avec lequel vous travaillez, et vous savez quand vient le temps de les poncer. En pali, cela s'appelle *kalaññuta*, avoir le sens du temps, *mattaññuta*, avoir le sens de ce qui est suffisant, *attaññuta*, avoir le sens de soi-même, quand on est prêt pour quelque chose et quand on ne l'est pas.

Et bien qu'il y ait des mots palis pour ces choses, il n'y a pas de formule claire et précise pour aucune d'entre elles. Ce sont des choses que vous devez apprendre au fil du temps en étant observateur, en remarquant quand une technique particulière vous aide et quand elle ne vous aide pas, et ce que vous pouvez faire à la place. Vous apprenez d'autres personnes des idées sur ces choses, mais vous les maîtrisez en tant que compétences en les appliquant vous-même. Et puis, si rien ne fonctionne, vous vous dites : « D'accord, maintenant, expérimentons un peu. » Ce qui nécessite que vous ne soyez pas trop pressé de tirer des conclusions hâtives. Une autre anecdote avec Ajaan Mun : Souvent, il s'en allait dans la forêt et il avait des visions de

[57] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Arahant - [du mot pali arahati, «digne» ou «noble»] titre donné à quelqu'un qui a atteint l'illumination en écoutant et en pratiquant les enseignements d'un bouddha [NDT]

[58] https://www.britannica.com/topic/bodhisattva - bodhisattva, (sanskrit), Pali bodhisatta ('celui dont le but est l'éveil'), dans le bouddhisme, celui qui cherche l'éveil (bodhi) - donc, un individu sur le chemin pour devenir un bouddha. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

dévas venant et lui disant qu'il devrait pratiquer de cette façon-ci ou ne pas pratiquer de cette façon-là. Ça devait être assez impressionnant : des visions de dévas qui viennent essayer de vous aider. Mais il testait toujours ces choses. Il ne voulait pas sauter immédiatement aux conclusions que c'était comme ça que ça devait être. Tout doit être testé.

Et vous devez vous entraîner à devenir un expérimentateur fiable ou un interprète fiable de ce qui se passe. Encore une fois : patience, pleine conscience, vigilance et capacité à prendre du recul. C'est ainsi que vous apprenez à surveiller et suivre votre propre pratique, à évaluer votre propre pratique. Cela signifie, évidemment, que le principe d'évaluation n'est pas quelque chose qui se limite à la seule pratique de la concentration. Il doit couvrir tous les aspects de votre pratique, au fur et à mesure que vous évaluez ce que vous faites, ce que vous dites, ce à quoi vous pensez, puis l'action de faire les ajustements nécessaires. C'est ainsi que vous grandissez. C'est ainsi que vous mûrissez en tant que méditant, en tant que personne pratiquant le Dharma.

Au bout de compte, vous atteignez le point où, comme le disent les textes, vous devenez indépendant dans l'enseignement du Bouddha. Autrement dit, vous développez un sens complet et global de ces choses, au point où vous pouvez compter sur vous-même pour faire les ajustements, pour apporter les corrections dont vous avez besoin. Jusque-là, vous avez besoin de l'exemple des autres pour vous aider à garder le cap. Parce que l'esprit mental a effectivement ses tendances – de par les choses qu'il aime, ou les choses auxquelles il est opposé ou peu disposé, ou ses peurs, ou ses illusions – à dévier très facilement de sa trajectoire.

C'est pourquoi le Bouddha a mis en place le Sangha, pour qu'il y ait un apprentissage. Non seulement vous écoutez les discours sur le Dhamma, mais vous vivez également avec quelqu'un qui pratique déjà le Dhamma afin de pouvoir suivre l'exemple de cette personne. Et lorsque vous assimilez les leçons, il arrive un moment où vous êtes indépendant. Mais, jusque-là, rappelez-vous : vous avez encore des choses à apprendre. Et il y a toujours cette question de savoir comment équilibrer les choses : quel est le bon moment, quel est le bon endroit ? S'il n'y a pas d'enseignant, essayez au moins de garder ces questions à l'esprit. Qu'est-ce que vous voulez faire là maintenant ? Quelle est la tâche appropriée là maintenant ? Qu'est-ce que vous devriez maintenir, conserver actuellement ? Que devriez-vous laisser tomber ? Essayez d'être conscient et sensible à ces questions tout

Downloaded from https://www.holybooks.com

le temps, et cela peut vous aider à vous protéger de bien des mauvais virages, bien des mauvais tours, augmentant ainsi la probabilité que vous restiez sur la bonne voie.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Mesurer la progression

28 novembre 2010

C'est un chemin que nous suivons. Le premier enseignement du Bouddha concernait le noble chemin octuple, et son dernier enseignement traitait du noble chemin octuple, et le fait qu'il appelait cela un chemin souligne le fait qu'il est censé mener quelque part. Pourtant, si vous essayez de mesurer vos progrès sur le chemin, c'est difficile. Si nous devions demander un vote à main levée – « Qui ici a une pratique qui, à tous points de vue, chaque jour, s'améliore de jour en jour ? » – il n'y aurait pas de mains levées. Il y a des progrès sur certains fronts, et il y a ce qui semble être des régressions sur d'autres fronts. Et pourtant, nous nous y tenons et continuons à le faire. En partie juste suivant le principe général : vous savez que si vous développez la méditation, si vous développez la concentration, vous allez mieux que si vous ne le faisiez pas. Parce que beaucoup de choses dont nous aurions besoin pour effectuer une mesure objective ne sont pas là. Si vous pouviez concocter deux versions artificielles de vous-même et dire, bon, cette version-ci ne va pas pratiquer, et celle-là va pratiquer, et voir où elles en arriveraient, vous pourriez effectivement faire une comparaison. Mais vous ne pouvez pas voir comment vous seriez si vous ne pratiquiez pas. En même temps, à mesure que vous développez vos capacités d'attention, de pleine conscience et de vigilance, vous devenez plus sensible à ce qui se passe dans l'esprit mental, de sorte que dans votre mesure de ce qui est judicieux ou de ce qui est calme dans l'esprit mental, ce qui compte comme une bonne concentration, ce qui compte comme une bonne compréhension profonde, vos normes vont changer. Comme ce vieux problème de relativité : lorsque vous allez plus vite, la règle que vous utiliseriez pour mesurer les choses changerait de taille, de longueur. Le temps changerait. Il est donc difficile de faire des comparaisons.

Mais en général, vous devriez pouvoir remarquer que vous devenez de plus en plus sensible à ce qui se passe dans l'esprit mental. La concentration d'aujourd'hui n'est peut-être pas meilleure que celle d'hier, mais tant que vous êtes conscient de ce qui se passe, vous le faites correctement. Parce que

Downloaded from https://www.holybooks.com

ce n'est que lorsque vous êtes conscient que vous pouvez gérer ce qui se passe dans l'esprit mental.

Une grande partie de cela a donc à voir avec à quel point vous admettez, reconnaissez ce qui se passe dans l'esprit mental, à quel point vous êtes sensible à ces petites voix dans l'esprit mental qui avaient l'habitude de passer sous le radar, ou d'être inaudibles, et qui sont maintenant audibles. C'est un progrès. Parce que c'est seulement quand vous pouvez entendre ces voix, et seulement quand vous pouvez voir ce qui se passe, voir les mouvements de l'esprit mental, que vous pouvez faire quelque chose à leur sujet.

Mais il y a aussi ce principe selon lequel la pratique d'aujourd'hui doit être meilleure que celle d'hier parce qu'hier n'est plus là. C'est comme cet homme qui vendait des raviolis chinois près de Wat Dhammasathit. [59] Il arrivait tous les jours par la route devant le monastère. Il avait un haut-parleur sur son camion qui annonçait qu'il vendait des raviolis chinois, des raviolis chinois, et il avait l'air un peu ivre. « Les raviolis chinois d'aujourd'hui », disait-il toujours, « sont meilleurs que ceux d'hier ». Puis, le lendemain, il revenait dire : « Les raviolis chinois d'aujourd'hui sont meilleur que ceux d'hier. » Et il recommençait ça tous les jours. Chaque jour, ils étaient censés être toujours meilleurs, selon son slogan, et on pouvait se demander à quel moment ils atteindraient l'idéal platonicien et platonique du ravioli chinois. Mais c'est alors que quelqu'un me fit remarquer: Eh bien, pense à l'endroit où se trouvent les raviolis d'hier en ce moment. Soit ils sont encore dans tes intestins, soit ils sont dans les fosses d'aisance, donc tout ce que le gars va vendre sera évidemment meilleur que son homologue d'hier.

Pensez donc toujours à la respiration que vous effectuez en ce moment, et à la concentration que vous pratiquez en ce moment, comme étant meilleures qu'elles ne l'étaient hier, car celles d'hier sont révolues. Vous avez affaire à ce que vous avez ici et maintenant, c'est de ça donc vous vous occupez. C'est là que vous voulez concentrer votre attention. Ceci est particulièrement important lorsque les choses se sont très bien passées hier et qu'elles ne semblent pas aller aussi bien aujourd'hui. Vous pouvez être obsédé par cela si vous n'y accordez pas toute votre attention au moment présent, et cela rend la méditation d'aujourd'hui encore pire. Alors, laissez tomber cette pensée et restez où vous êtes. Concentrez-vous sur cette respiration-ci, cette respiration-ci, sachant qu'en exerçant votre pleine conscience, en exerçant votre concentration, cela doit et va s'améliorer.

[59] Un petit endroit à l'écart dans les collines près de Rayong (https://fr.wikipedia.org/wiki/Rayong , ville de Thaïlande, située à environ 140 km au sud-est de Bangkok) [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

La seule chose dont vous devez vous inquiéter est la tendance à penser que si la méditation se passe mieux, cela devrait automatiquement améliorer votre vie. Et ce n'est pas le cas. Parce qu'il est très facile de développer un accroissement d'attention et de pleine conscience, un plus grand discernement pendant que vous méditez, pour ensuite n'en tenir tout simplement pas compte le reste de la journée.

Ajaan Fuang avait autrefois une élève dont les capacités de concentration étaient vraiment puissantes. Et elle se plaignait à lui qu'elle ne voyait pas que cela eût la moindre influence sur le reste de sa vie. Elle se mettait toujours en colère, elle était toujours frustrée par les gens; elle avait un vrai problème de colère. C'était parce qu'elle ne développait aucun discernement, et qu'elle n'utilisait pas le discernement que pourtant elle avait, veillant à en faire consciemment l'application durant le reste de la journée. Une partie du problème était que lorsqu'elle était concentrée, c'était très intense et elle ne pouvait même pas penser. Et elle n'avait pas cette capacité qu'Ajaan Fuang essayait de lui enseigner, qui était de prendre du recul, de se retirer juste un peu, pas assez pour détruire la concentration, mais juste assez pour observer ce qui se passait. Elle était soit en dedans, soit en dehors de cette concentration, point final. Alors bien sûr, quand elle en était sortie, c'était comme si elle s'était reposée, mais c'était tout.

Donc, une partie importante de la pratique consiste à apprendre à regarder ce qui se passe en ce moment, en ce moment, en ce moment, en ce moment, et à apprendre à développer ce talent également pendant le reste de la journée. Quand vous parlez aux gens, que se passe-t-il à ce moment précis ? Ici et maintenant. En ce moment même. Qu'est-ce que vous êtes en train de dire ? Quelle est votre motivation ? Plus vous appliquez réellement ces principes, meilleures sont leurs chances de se développer.

Ainsi, lorsque vous êtes avec la respiration, préparez-vous au fait que l'esprit mental va s'égarer, ou quelque chose d'autre va surgir, et il est possible que vous décidiez soudainement — ou quelque chose dans votre esprit mental s'empare du processus et décide - que vous voulez penser à cette autre chose. Votre capacité à saisir cet événement et à revenir aussitôt directement à la respiration : c'est ainsi que vous faites progresser la méditation. Et plus vite vous pouvez voir comment une distraction se forme, plus vite vous pouvez la laisser tomber. C'est ainsi que vous développez votre pleine conscience, c'est ainsi que vous développez votre vigilance. Il ne s'agit pas simplement de rester assis ici très tranquille, très immobile et de faire confiance au processus. Il y a une sorte d'élan,

Downloaded from https://www.holybooks.com

de momentum qui se développe. Mais la possibilité qu'il se développe vraiment et qu'il ait également une influence sur le reste de votre vie dépend de votre vigilance ici et maintenant, dans le moment même, de votre sensibilité dans l'instant même, de votre capacité à saisir les petites choses qui se produisent et qui pourraient vous éloigner et de votre capacité à passer à couper court à tout lien ou tout attachement qui pourrait se développer. C'est ce qui fait progresser la méditation.

Et vous constatez que vous pouvez ressentir des progrès presque malgré vous. Ce sont les choses inattendues : quelque chose survient au cours de la journée qui devrait normalement vous mettre en colère, et vous réalisez que cela n'a pas été le cas. Ou vous pouvez le voir vous mettre en colère, et vous vous rendez compte que vous en êtes un peu éloigné, en retrait. Cette capacité à se retirer et observer est l'une des choses les plus importantes que vous essayiez de développer durant vos méditations, de sorte que lorsqu'une émotion surgit ou qu'une pensée surgit, vous n'embarquiez pas automatiquement avec.

C'est comme quelque chose qui sort de votre poitrine, ou qui sort de votre esprit mental, et vous pouvez le voir parce que vous restez ici et maintenant au lieu d'embarquer avec; vous le regardez s'enfuir. Et quand vous n'embarquez pas avec, ça ne va pas très loin. Ainsi, lorsque vous remarquez que cela se produit, vous réalisez : « Ah, quelque chose de nouveau se produit dans l'esprit mental. Une nouvelle aptitude s'est développée. » Et ce qui peut arriver, bien sûr, c'est que maintenant que vous avez cette aptitude améliorée, vous voyez des souillures, des impuretés, des dégradations que vous n'aviez pas vues auparavant.

Cela peut être décourageant, mais ne vous laissez pas décourager par ça. Rappelez-vous l'image d'Ajaan Fuang : vous avez une pièce que vous n'époussetez jamais, vous ne remarquez donc jamais la quantité de poussière tombée sur le sol aujourd'hui, puisque vous n'avez jamais épousseté. Mais si vous époussetez tous les jours, vous remarquerez même le moindre petit peu de poussière qui apparaît. Cela ne signifie pas que vous avez plus de poussière. Cela signifie simplement que vous êtes plus sensible.

Donc, d'une part, vous avez effectivement une certaine confiance dans le processus, à savoir : qu'en travaillant sur la pleine conscience et la vigilance, vous vous en sortez mieux que si vous ne le faisiez pas. Mais en même temps, il vous faut aussi pousser un peu en essayant d'être le plus observateur possible, vous essayez d'augmenter votre sensibilité, sachant que plus vous êtes sensible aux mouvements de la respiration, aux mouvements de l'esprit mental en plein dans le moment présent,

Downloaded from https://www.holybooks.com

meilleures sont vos chances de faire quelque chose à leur sujet. C'est ce qui compte vraiment.

Downloaded from https://www.holybooks.com

La concentration illusoire

19 novembre 2010

Lorsque vous méditez, il y a deux problèmes qui se présentent à deux antipodes et auxquels vous devez faire attention : la douleur et la distraction d'un côté, et le plaisir et la calme immobilité de l'autre. Cela dit, vous allez inévitablement rencontrer ces choses. Ce à quoi vous devez faire attention, cependant, c'est à la manière dont vous les approchez, comment vous les traitez.

Si la douleur et la distraction vous irritent, vous avez perdu la bataille. Il faut être très patient et très insistant. Chaque fois que l'esprit mental s'éloigne de la respiration, vous l'y ramenez aussitôt. En ce qui concerne les douleurs dans différentes parties du corps, il se peut qu'il n'y ait pas de douleurs au début, mais vous savez qu'elles vont se développer au cours de l'heure, donc vous vous y préparez. Dès que la respiration devient confortable, imaginez-la se propager et descendre dans le dos, dans les jambes, partout où les douleurs peuvent avoir tendance à se concentrer, s'accumuler. Vous ouvrez les canaux respiratoires qui mènent à ces points et qui en repartent, s'en éloignent. Gardez votre attention principale sur les parties confortables de la respiration, les zones où la respiration est agréable.

Ceci, bien sûr, conduit au problème de l'autre antipode. Lorsque vous êtes avec les parties confortables, vous devez faire très attention à ne pas vous complaire dans le plaisir. C'est particulièrement tentant après une journée fatigante. C'est comme rentrer à la maison et aller dans un grand lit de plumes. Vous voulez juste sauter dedans et être englouti dans le lit de plumes.

Vous le remarquez particulièrement dans les monastères forestiers en Thaïlande où ils ont de longues soirées assises qui durent deux ou trois heures. La principale pensée dans l'esprit mental des gens est la suivante : comment puis-je passer ces heures aussi agréablement que possible ? Et l'esprit mental trouve un petit endroit – c'est ce qu'on appelle la concentration illusoire – où il y a un sentiment de bien-être, et où l'esprit mental ne fait aucun travail du tout. Il est juste très, très calme. Vous allez vous y cacher, mais vous ne savez pas vraiment où vous êtes. Vous en sortez, et il y a cette petite question : « Est-ce que j'étais éveillé, ou est-ce que j'étais

Downloaded from https://www.holybooks.com

endormi, ou c'*était* quoi, ça ? » Ce qui s'est passé, c'est qu'il y avait une sensation de plaisir, et vous avez laissé tomber la respiration pour juste aller rechercher le plaisir. Vous ne vouliez pas du tout travailler.

Donc, le moyen terme ici est de s'en tenir au souffle, de rester sur la respiration. Rappelez-vous que le plaisir est créé par le flux de la respiration, l'immobilité de l'esprit mental, agissant ensemble. Et ces deux conditions dépendent de la concentration de votre esprit mental sur la respiration, alerte et conscient. Vous ne voulez pas laisser tomber votre vigilance; vous ne voulez pas lâcher votre attention, votre pleine conscience, parce que c'est ce qui se passe dans la concentration illusoire. Vous n'êtes pas très alerte et vous oubliez vraiment ce que vous faites et vous glissez alors dans le plaisir.

Donc, vous voulez toujours avoir cette pensée au fond de votre esprit : nous restons sur le souffle, la respiration. Et vous êtes attentif à la fois à ce que fait la respiration et à ce que fait l'esprit mental. Quant au plaisir, il prendra soin lui-même du corps. Quel que soit le repos ou la guérison qui découle de ce sentiment de bien-être et de plaisir, il ne sera pas augmenté en s'y complaisant. Laissez-le simplement se répandre, laissez-le se déplacer à travers le corps. Il s'occupera des choses tout seul. Votre travail consiste à rester aussi attentif et alerte que possible, concentré sur la respiration. Cela ressemble à du travail, et c'*est* une sorte de travail, mais c'est un travail dans le plaisir, un travail dans l'immobilité, un effort que vous mettez dans le plaisir, un effort que vous mettez dans le calme et l'immobilité. C'est un bon travail.

Donc, vous continuez à vous rappeler de rester sur la respiration, et ensuite vous évaluez comment vont les choses. Vous n'abandonnez l'évaluation que lorsque tout est vraiment, vraiment peaufiné, et que vous pouvez rester centré, calme et immobile sans perdre votre concentration ou votre vigilance. C'est alors que vous pouvez simplement devenir un avec le souffle. Le souffle, le plaisir et votre conscience semblent tous devenir une seule entité. Et tant que vous pouvez maintenir votre vigilance et votre pleine conscience pendant que vous faites cela, tout est pour le mieux.

Le problème est que les gens aiment passer directement dans cet état sans l'accompagner de la pleine conscience et de la vigilance. Ils ne font que dériver. L'image à laquelle je pense est celle d'un moustique qui a atteint un petit vaisseau sanguin dans votre peau. Si vous avez déjà observé un moustique et lui avez permis de vous piquer et de voir ce qui se passe, vous aurez remarqué qu'il plante son petit dard dedans, et qu'il trouve

Downloaded from https://www.holybooks.com

un peu de sang, et qu'il aspire, aspire et aspire, et finalement il devient si gros qu'on dirait qu'il va éclater. Il n'éclate pas, mais il est tellement béat que ses pattes semblent perdre le contact sur votre peau. Il est juste suspendu par son dard. Parfois, vous essayez de l'envoyer promener, et à ce stade, il ne s'en va pas – il est tellement aux anges avec tout ce sang.

C'est ce qui se passe dans la concentration illusoire : vous touchez cette jolie petite source de bien-être, vous vous contentez de vous enfoncer dedans, puis vous lâchez tout le reste, y compris la pleine conscience, y compris la vigilance. C'est agréable, mais on n'y gagne vraiment rien. C'est reposant dans une certaine mesure, mais pas aussi énergisant que si vous étiez concentré sur la respiration, en restant attentif, en pleine conscience et alerte.

Parce qu'on n'est pas là juste pour se faire plaisir et être aux anges. Nous sommes ici pour apprendre à *utiliser* le bonheur, la béatitude. Cela fait partie de notre chemin. Et chaque fois que des douleurs surviennent, nous voulons aussi apprendre à les utiliser. C'est ce qui est si radicalement différent dans l'enseignement du Bouddha. Certaines personnes à son époque pratiquaient l'auto-torture. Ils avaient la douleur comme but, ils voulaient avoir autant de douleur que possible, plus il y avait de douleur mieux c'était, pour brûler leurs impuretés, leurs dégradations ou se purifier de leurs souillures. C'est ce qu'ils pensaient. Mais alors, bien sûr, la grande majorité des gens se dirigeaient dans l'autre sens et voulaient juste se complaire dans le plus de plaisir possible – comme ces petits rats avec des implants dans le cerveau. Les scientifiques trouvent le centre du plaisir dans le cerveau des rats, ils y plantent et collent un fil et le connectent à une petite bande de métal à l'extérieur du crâne. Le rat peut appuyer la petite bande de métal contre une petite barre et recevoir une légère décharge électrique qui stimule son centre du plaisir. Et c'est tout ce que les rats vont se mettre à faire. Ils appuient la bande contre la barre pour stimuler constamment leur centre du plaisir et restent juste là. Ils vont arrêter de manger; ils vont arrêter de faire tout le reste. Ils finissent par mourir tellement ils sont accros au plaisir.

C'est comme ça que la plupart des gens sont. Si nous pouvions avoir notre centre du plaisir sous stimulation, ça s'arrêterait là. C'est tout ce que la plupart des gens voudraient. Et comme les rats, nous mourrions à cause de notre plaisir – ou à tout le moins, notre moralité, notre vertu mourrait. La possibilité de trouver un bien-être, un vrai bonheur plus profond que cela s'évanouirait.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Ce que le Bouddha veut que nous fassions, c'est apprendre à utiliser toutes les douleurs présentes dans le corps comme un moyen de développer la pleine conscience et la vigilance, et à utiliser le plaisir qui vient d'un esprit mental calme et immobile comme notre nourriture le long du chemin, comme notre moyen pour nous décoller des plaisirs sensuels, des désirs sensuels – mettre l'esprit mental dans une position où il peut regarder plus profondément à l'intérieur pour voir où il est encore agrippé, où il crée le moindre petit stress ou malaise pour lui-même.

Ne considérez donc pas la douleur comme un ennemi et ne considérez pas le plaisir comme votre véritable ami. Vous devez vous rappeler que ce que vous allez faire, c'est d'utiliser ces choses. Ce sont des outils, ils sont des moyens visant une fin. Et vous devez faire attention à la façon dont vous utilisez ces outils. Et même si c'est du travail, c'est un bon travail, si vous pensez à la respiration et que vous l'évaluez.

Ajaan Lee le compare au tamisage de la farine. Au fur et à mesure que vous tamisez la farine, elle devient de plus en plus fine et de plus en plus fine, sans cesse de meilleure qualité. De la même manière, à mesure que vous évaluez la respiration avec de plus en plus de sensibilité, la sensation d'aisance et d'énergie dans le corps devient de plus en plus raffinée, de plus en plus fine, plus calme, stable et immobile. Mais en même temps, si vous maîtrisez et êtes au-dessus de tout, l'esprit mental ne dérive pas. Il reste alerte. Même lorsque l'inspiration et l'expiration s'arrêtent et que le sens de la forme du corps commence à disparaître, vous êtes bel et bien là, ici et maintenant. Vous êtes alerte, et vous savez que vous êtes alerte. Le corps ressemble à une brume et vous pouvez vous concentrer sur l'espace entre ces petites gouttelettes de brume. Et tant que vous savez ce que vous faites, tout va bien.

Mais tout cela n'est qu'un moyen pour atteindre une fin. Et vous ne pouvez jamais abandonner ce qui maintient la concentration juste, c'est-à-dire votre pleine conscience, votre vigilance et le discernement que vous apportez lorsque vous évaluez les choses. Ce sont les choses auxquelles vous devez vous accrocher tout au long du parcours du chemin, qui vous empêchent de vous égarer et partir d'un côté ou de l'autre.

Donc, faites très attention à ce que vous lâchez et à ce à quoi vous vous accrochez, car cela fait la différence entre rester sur le chemin ou errer dans les mauvaises herbes et la jungle, en perdant beaucoup de temps.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Aucune erreur n'est fatale

janvier 2003

Nos esprits sont des systèmes assez chaotiques, c'est pourquoi il est si difficile de suivre la voie médiane, le chemin du milieu. Il est si facile pour un système chaotique de se faire déséquilibrer, balancer à droite à gauche, dévier à gauche, virer à droite. Rester au milieu est difficile; cela demande beaucoup d'équilibre.

Il n'est donc pas étonnant que lorsque les psychologues décrivent le fonctionnement de l'esprit mental, ils aient tendance à utiliser la mécanique des fluides comme principale analogie. Autrement dit, l'esprit mental agit comme l'eau : la façon dont l'eau tourbillonne et forme des courants, la façon dont elle se fait pousser par ici, passe sous terre et ressort par là-bas. Parfois, elle s'accumule et forme d'énormes vagues. Je lisais l'autre jour à propos d'énormes vagues, appelées vagues scélérates, [60] ou grandes vagues, qui se forment soudainement dans l'océan. Les choses s'assemblent parfaitement – cette petite vague s'ajoute à cette petite vague – et tout d'un coup, elles se transforment en énormes vagues scélérates qui traversent l'océan puis, après un certain temps, se dissipent mystérieusement. C'est la même chose avec l'esprit mental. Parfois, des vagues scélérates viennent éclater à travers l'esprit mental et vous vous demandez d'où elles viennent.

Il est facile pour de minuscules petites choses de les déclencher. C'est pourquoi nous devons être attentifs et prudents dans notre pratique. Ne considérez pas les petits détails ou les petites distractions comme totalement sans importance. Ajaan Mun avait l'habitude de dire qu'il est très rare qu'un arbre entier vous rentre dans l'œil, mais parfois juste un peu de sciure de bois peut pénétrer dans votre œil et vous aveugler. Parfois, les petites choses sont celles qui vous mettent en colère, vous devez donc être attentif.

D'un autre côté, par contre, vous devez être confiant que même si l'esprit mental se fait balancer et déséquilibrer, vous pourrez le ramener en place. Sinon, la pratique serait toute empreinte de peur constamment – peur de basculer trop loin vers la gauche, trop loin vers la droite, de basculer à l'envers, par dessus bord. Il n'y a qu'une seule façon d'apprendre quel est le point d'équilibre, et c'est en expérimentant. Et vous ne pouvez expérimenter que lorsque vous n'avez pas peur. Vous devez donc développer la confiance que même

[60] https://en.wikipedia.org/wiki/Rogue_wave [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

lorsque effectivement vous vous éloignez fort du chemin d'un côté ou de l'autre, vous pouvez vous ramener, revenir. Il y a toujours cette nouvelle opportunité dans l'esprit mental de vous donner un nouveau départ.

De cette façon, vous pouvez expérimenter et avoir une idée d'où se trouve l'équilibre, parce que vous savez qu'aucune erreur n'est fatale. Vous revenez sur vos pas et vous remettez sur le chemin. Vous tombez… OK, de nouveau, vous vous remettez sur le chemin. Ajaan Mun a dit un jour, une autre fois : « Il est normal que les gens dévient sur les côtés. » Vous vous retrouvez figé, médusé sur le côté droit du chemin à regarder les fleurs, à humer la brise, ou sur le côté gauche du chemin où vous êtes coincé dans la boue. Mais vous pouvez vous extraire des deux côtés.

C'est la raison pour laquelle nous avons des techniques de méditation. C'est à ça qu'elles servent. Elles partent du principe que vous allez partir d'un côté ou de l'autre, et donc elles vous donnent des sentiers pour vous ramener. Lorsque le niveau d'énergie dans votre esprit mental est trop fort – que votre esprit mental commence à rebondir comme une balle de ping-pong –, il existe des pratiques apaisantes pour le calmer. Lorsque votre niveau d'énergie faiblit – vous commencez à vous ennuyer, rien ne semble vous intéresser, rien ne semble valoir la peine d'être fait – il existe des pratiques pour vous dynamiser. Pensez à votre motivation – pourquoi vous pratiquez – et cela peut vous aider à repartir.

Et puis il y a le facteur que le Bouddha appelle « l'analyse des qualités », ce qui signifie vraiment regarder attentivement ce qui se passe. Souvent, la méditation nous ennuie parce que nous sommes devenus négligents, nous ne prêtons pas vraiment attention avec soin et rien de nouveau ne semble se présenter. Regardez très attentivement ce que vous faites. Regardez très attentivement chaque respiration et vous commencerez à voir des choses que vous n'aviez pas remarquées auparavant.

C'est pour ça que la pleine conscience et la vigilance sont des qualités appropriées en tout temps. Rappelez-vous pourquoi vous êtes sur le chemin et faites très attention à regarder ce que vous faites, soyez très précis en observant, observant, observant ce qui se passe. Vous commencerez à voir qu'il se passe *beaucoup* de choses ici dans le moment présent. Après tout, vous créez un monde ici dans l'instant présent, et ce n'est pas une activité simple. Il y a beaucoup à observer, beaucoup à remarquer, à commencer par les composantes de base simples : la respiration et les qualités mentales appelées « pensée dirigée » et « évaluation », celles qui font tout ce

Downloaded from https://www.holybooks.com

bavardage dans votre esprit mental. Vous dirigez vos pensées vers un sujet particulier, puis vous y réfléchissez, vous l'évaluez. Vous vous dites: « C'est ceci, et c'est cela, et c'est bien, et c'est mal. »

Donc, vous prenez ces composantes de base très élémentaires et vous les assemblez d'une nouvelle manière. Au lieu de bavarder de choses de l'extérieur, vous dirigez vos pensées vers la respiration, vous évaluez la respiration. Ensuite, il y a le dernier ensemble de composantes de base, les sentiments et les perceptions : les sentiments de plaisir, de douleur ou ceux qui ne sont ni de plaisir ni de douleur, et les étiquettes que vous mettez sur toutes ces choses. Vous appliquez toutes ces composantes également à la respiration.

Ainsi, vous avez tout de suite là toutes les composantes de base pour votre expérience, et au lieu de les utiliser pour composer des mondes élaborés, vous *n'en faites rien*, et ce très consciemment. Vous les utilisez pour fabriquer quelque chose de très simple : un état d'esprit mental concentré. Cela dit, « simple » ne veut pas dire « facile ». Comme je l'ai dit, il y a tous ces autres courants qui ont lieu dans l'esprit mental. Mais au fur et à mesure que vous persistez à revenir, revenir, vous revenez à ces composantes élémentaires à un niveau simple. Gardez-le basique, mais soyez très observateur.

L'une des raisons pour lesquelles les choses ne restent pas basiques dans l'esprit mental est que nous sommes très doués pour susciter, faire jaillir et mousser des choses de ces composantes élémentaires, ces blocs de construction. C'est comme une meringue ou de la crème fouettée : vous prenez un tout petit peu de crème et vous la fouettez en une grosse masse informe de crème fouettée. Il y a beaucoup d'air là-dedans, on assiste là à une grande dose de fabrication. Donc, ce qui est visé, c'est de garder les choses basiques mais d'être très observateur, car vous avez beaucoup d'astuces dans la manche pour créer quelque chose à partir de rien, faire des montagnes des plus petites taupinières. Alors, gardez les choses au niveau des taupinières, très simple, très basique, et gardez un œil sur ces autres astuces et tours de passe-passe.

C'est là que les choses deviennent fascinantes, de réaliser à quel point vous vous jouez sans arrêt des tours. Parfois, cela se résume à un niveau élémentaire de malhonnêteté dans l'esprit mental. Une partie de l'esprit mental est très douée pour mentir à une autre partie de l'esprit mental. Du coup, vous pouvez commencer à vous demander : « Qui trompe qui ici ? » « Où est le rideau, le store de la fenêtre, le mur qui permet à une partie de l'esprit mental de duper une autre partie de l'esprit mental ? » Ou bien, « Le faite d'être dupe dépend-il de la volonté de l'autre partie de l'esprit mental ? » Il y a beaucoup d'intéressantes manœuvres politiques qui se déroulent dans l'esprit mental, alors méfiez-vous d'elles.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Heureusement, la meilleure façon de les gérer est de garder les choses à un niveau élémentaire. Refusez tout simplement de jouer le jeu. Lorsque des choses surgissent dans l'esprit mental alors que vous essayez de le calmer et de le poser, essayez d'y couper court le plus rapidement possible. Lorsqu'une pensée vous vient à l'esprit – vous vous souvenez de cette personne, vous voyez effectivement le visage de telle ou telle personne – dites-vous simplement « Bienveillance envers cette personne », et cela suffit. Vous n'avez pas à vous impliquer dans les histoires associées à ces visages. Et au début, vous n'avez pas besoin de retracer ces visages : « Comment cette image est-elle venue ? » Laissez tomber, simplement.

Ce principe de garder les choses simples est ce qui permet à l'équilibre de venir de plus en plus facilement à l'esprit mental, car vous pouvez voir les petits mouvements qui, autrement, pourraient déclencher les choses. C'est ce qui s'appelle l'effet papillon. Un papillon bat des ailes à Hong Kong et un avion de ligne, en raison du changement des courants d'air, s'écrase par la suite au Texas. Alors gardez les choses simples pour que vous soyez conscient de ces petits papillons qui volètent dans votre esprit mental. Mais heureusement, quand l'esprit mental s'écrase, ce n'est pas comme un avion au Texas; il ne meurt pas, sauf si vous le laissez mourir. Vous pouvez toujours vous relever, vous épousseter et vous remettre en route.

C'est une bonne chose à retenir dans la pratique. Il y a l'histoire du roi Ajatasattu.[61] Il tua son père et en ressentit plus tard beaucoup de regrets, mais il y a une tradition selon laquelle il deviendra un jour un bouddha privé, même s'il doit d'abord payer un très mauvais kamma. Même Mara,[62] qui est la figure de la tentation dans les premiers textes bouddhistes : il y a une tradition selon laquelle lui aussi deviendra un jour un bouddha privé.

Ainsi, peu importe à quel point votre esprit mental peut sembler prêt à s'effondrer, ou qu'il se soit déjà effondré, vous pouvez toujours reprendre courage, vous relever, car il y a toujours un nouveau kamma, toujours de nouvelles choses que vous pouvez faire, à chaque instant. Aucune erreur n'est fatale.

Lorsque vous avez cette confiance, vous pouvez expérimenter dans l'esprit mental. Découvrez combien d'effort devient trop d'effort, combien d'effort est trop peu d'effort, comment trop d'activité dans l'esprit mental vous rend complètement confus, comment un niveau d'énergie trop bas vous fait commencer à vous endormir. Ce sont toutes des questions d'équilibre et on ne peut y répondre qu'en expérimentant, en testant par soi-même, en découvrant par soi-même – Qu'est-ce qui est trop ? Qu'est-ce qui est trop peu ?

[61] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Ajatasattu [NDT]
[62] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Mara [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Qu'est-ce qui est trop à droite ? Qu'est-ce qui est trop à gauche ? – avec la confiance que, quelles que soient vos erreurs, vous pouvez toujours les corriger, vous pouvez toujours en tirer des leçons. C'est la chose importante.

Ne considérez pas une erreur comme une très mauvaise chose que vous devrez rattraper par la suite. Servez-vous-en comme une expérience d'apprentissage. Lorsque vous abordez tout comme une expérience d'apprentissage, aucune méditation n'est gaspillée. Chaque méditation devient une occasion d'apprendre. C'est juste une question de savoir si vous saisissez cette occasion ou non.

Le Bouddha parle des bases du succès dans la méditation : une concentration basée sur le désir et l' Effort Juste; une concentration basée sur la persévérance, ou l'énergie et l'Effort Juste; une concentration basée sur l'intention et l' Effort Juste; et la concentration basée sur les capacités d'analyse de l'esprit mental et l'Effort Juste. Et il parle de l'importance d'atteindre un équilibre entre tous ces facteurs, car votre désir peut être trop fort, trop faible. Votre persévérance peut être exagérée ou trop laxiste. Il en va de même pour l'intention et vos capacités d'analyse : parfois, ils vont trop loin et parfois, ils s'évanouissent dans le néant. Il n'y a qu'une seule façon d'apprendre l'équilibre dans toutes ces choses, et c'est par essais et erreurs.

Ouais je sais. Nous ici en Amérique sommes tous des gens occupés. Nous voulons que les choses soient présentées sous une forme facile afin que nous puissions en tirer le meilleur parti et passer à notre prochain … quoi que ce soit. Mais la pratique n'est pas comme ça. Il n'y a pas de « prochain quoi que ce soit » à quoi passer. C'est le problème le plus important auquel l'esprit mental est confronté ici et maintenant : le fait qu'il se crée pour lui-même de la souffrance. Chacune de ses actions vise le bonheur, mais il se crée lui-même de la souffrance. C'est le gros problème dans la vie. Seule la pratique peut le résoudre. Et la pratique est une activité qui ne donne des résultats que si vous êtes prêt à être patient, à expérimenter et à apprendre de vos erreurs. Alors c'est ce que vous devez faire.

Mais, courage. Même le Bouddha a fait des erreurs. De grosses erreurs. Six ans d'auto-torture. Tous les nobles disciples ont fait des erreurs. C'est juste qu'ils étaient d'accord et prêts à apprendre d'elles et qu'ils ne laissèrent pas les erreurs les abattre.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Les hauts & les bas

3 octobre 2009

J'ai vu récemment un graphique des statistiques d'un golfeur célèbre et des gains qu'il avait gagnés au cours des dix dernières années environ. Et ce n'était pas une belle ligne lisse. Il ne s'est pas graduellement élevé pour grimper, grimper, grimper, grimper. Il a eu ses hauts et ses bas. C'était en grande partie une question liée à son corps : son corps avait ses hauts et ses bas.

Lorsque vous pensez au fait que l'esprit mental est beaucoup plus complexe que le corps, il n'est alors pas surprenant que lorsque nous méditons, il y ait aussi beaucoup de hauts et de bas. Il n'y aura pas de progression régulière du lundi au mardi au mercredi au jeudi, juste à la hausse, à la hausse, et à la hausse, tout le temps.

Donc, vous devez apprendre à gérer les bas. Ce qui signifie que vous devez également apprendre à gérer les hauts. Parce que le problème, c'est que quand ça monte, on a tendance à être complaisant. Lorsque vous devenez complaisant, vous devenez négligent, et cela va vous faire retomber. Ensuite, vous vous découragerez, et cela peut vous faire descendre encore plus bas – aucune de ces attitudes n'est vraiment judicieuse ou utile dans la pratique. Vous devez réaliser dès le début qu'il va y avoir des bas. Il y a des jours où l'esprit mental devient si calme et si clair, et la méditation semble si facile que vous pensez : « Ah, ça doit être ça. J'ai enfin compris, j'ai trouvé la solution, et à partir de maintenant, tout va aller comme sur des roulettes. » Et puis soudain, vous découvrez que le bateau chavire, et vous semblez être moins bien loti, bien pire qu'avant.

Vous le voyez particulièrement dans deux domaines de la pratique : amener l'esprit mental à l'immobilité, à la concentration et utiliser votre discernement pour abandonner vos dégradations, vos impuretés. Et dans les deux cas, vous devez apprendre à développer une certaine endurance, à faire maintenir le cap à l'esprit mental, le faire rester à flot et à n'être ni excité quand les choses s'améliorent ni bouleversé quand les choses déclinent. Rappelez-vous : c'est normal. C'est ainsi que les choses vont toujours se passer jusqu'à ce que vous atteigniez l'entrée dans le courant. [63]

[63] https://fr.wikipedia.org/wiki/Dix_Entraves [voir le terme *Sotāpanna*, « celui qui est entré dans le courant (menant au nirvana)» http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Sotāpanna [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

C'est à ce moment-là que vous obtenez enfin quelque chose de vraiment solide et vraiment fiable, sûr.

Et donc, quand les choses se gâtent, déclinent, vous devez apprendre à vous donner un discours d'encouragement pour vous rappeler : « Je peux le faire. » Ensuite, face à toute pensée qui vous vient à l'esprit et qui dit : « J'en ai assez, je n'en peux plus », vous devez vous demander : « Ok, es-tu prêt à endurer encore une éternité ou deux de souffrance ? » Parce que si vous ne travaillez pas sur l'esprit mental maintenant, il n'y a aucune garantie que vous ayez des chances dans le futur. Ici, vous avez l'opportunité ici, maintenant, de travailler sur l'esprit mental. Et même s'il peut y avoir quelques revers, c'est parfaitement normal, rien d'inhabituel.

Et il est stupéfiant de voir à quel point vous pouvez trouver des sources de force insoupçonnées en vous-même. J'avais un ami au lycée qui est allé au ROTC. [64] Il m'a dit après son premier entraînement militaire qu'il y avait eu un jour où on leur avait dit de courir *x* nombre de milles. Et puis, juste au moment où ils sont arrivés à la ligne d'arrivée, quand ils ont couru ce qu'on leur avait dit de courir, l'instructeur a dit: « Parfait, encore un quart de mile. » Certains des gars ont juste abandonné là. Mais certains des autres ont réalisé qu'ils pouvaient réellement le faire.

L'instructeur leur enseignait une leçon importante : si vous êtes sur le champ de bataille, on ne sait pas quand la bataille va se terminer ni combien de temps vous allez devoir rester là. Ce n'est pas la situation où, à 5 heures, la cloche sonne et vous arrêtez de travailler pour la nuit afin de prendre le repos dont vous avez besoin. Parfois, la bataille continue, encore et encore, alors que vous pensiez que quelque chose avait été finalement réglé, et puis un nouveau problème apparaît, et vous devez vous y mettre et travailler dessus. Si vous ne le faites pas, vous perdez.

Vous devez donc apprendre à trouver vos sources de force à l'intérieur, et c'est une bonne pratique que de réaliser qu'elles sont là. Une façon de s'assurer qu'elles sont bien là est de ne pas se décourager, de ne pas faire barrage, ne pas refuser à votre esprit mental la possibilité qu'elles puissent être là. Après tout, s'il vous semble impossible à vous d'aller plus loin, ce sera vraiment impossible, mais ce ne le sera pour aucune autre raison. C'est simplement parce que vous avez décidé que vous ne pouviez qu'une certaine dose et pas plus. Et ensuite, une fois que vous avez donné cette dose d'effort, vous pensez : « Voilà, c'est tout. Il

[64] https://fr.wikipedia.org/wiki/Reserve_Officers_Training_Corps : organisation militaire chargée de l'entrainement des officiers de réserve des forces armées des États-Unis et est aussi une « porte d'entrée » dans cette même armée, sans passer par le long parcours des académies militaires [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

ne m'en reste plus. » Comme le disait Ajaan Fuang : « Vous respirez encore. Parfait, il y a encore quelque chose que vous pouvez faire. » Et alors vous apprenez à vous encourager le long du chemin.

Comme le Bouddha le disait à Rahula, lorsque vous constatez que vous avez fait quelque chose de judicieux, félicitez-vous. Réjouissez-vous du fait que vous voyez effectivement des résultats dans l'entraînement. Ce ne sont peut-être pas des résultats permanents, mais au moins vous pouvez voir que vous vous dirigez dans la bonne direction. Et il n'y a aucun problème à vous rappeler que c'est bon, que vous commencez à maîtriser cela.

C'est comme quand, disons, vous avez une dépendance, et qu'il y a une nuit où vous devez vraiment lutter contre la dépendance et que vous gagnez. Le lendemain matin, lorsque vous vous réveillez, vous devriez vous rappeler à quel point vous êtes heureux d'avoir gagné et que la dépendance n'a pas gagné la nuit précédente. Fixez ce point dans votre mémoire, de sorte que la prochaine fois que vous serez tenté de céder à la dépendance, vous puissiez vous rappeler : « Tu te souviens comme je me sentais bien le lendemain matin ? » Cela vous donne des sources supplémentaires de force à utiliser contre la voix dans l'esprit mental qui dit : « Ouais, mais tu vas craquer de toute façon, alors autant abandonner maintenant. » Ou : « Si ce que tu veux vraiment, c'est du plaisir, eh bien, voici du plaisir pour toi là tout de suite. » Vous pouvez contrer avec le fait que vous étiez vraiment heureux de ne pas avoir cédé cette autre fois. Cela vous donne quelques alliés de plus.

Donc, lorsque votre concentration ne va pas aussi bien que par le passé, encouragez-vous. Dites-vous : « J'ai été capable de faire des progrès dans le passé, et bien sûr il y aura des revers, mais cela ne veut pas dire que je sois voué à l'échec. » Reprenez simplement là où vous vous êtes arrêté. Revenez au début et essayez d'être très attentif, très perspicace, très précis dans la façon dont vous vous concentrez sur la respiration.

Et n'essayez pas d'en prendre trop. Ajaan Lee donne l'exemple de quelqu'un qui plante un nouveau verger. Ce n'est pas une bonne idée, dit-il, de défricher toutes les terres que vous avez et de planter toutes les terres que vous avez avec tous les arbres dont vous pouvez disposer. Parce qu'il peut arriver qu'il y ait une sécheresse peu de temps après avoir planté les arbres. Ils vont tous mourir, et alors vous n'aurez plus rien. Il dit plutôt de vous charger de ce que vous pouvez gérer. Si vous ne pouvez gérer qu'un quart d'acre au

Downloaded from https://www.holybooks.com

début, parfait, commencez simplement par le quart d'acre et ne défrichez que cette partie de votre terrain. Plantez-y quelques arbres, et au fur et à mesure que les arbres poussent, ils commencent à donner plus de fruits, et les fruits produisent bien sûr des graines, et vous pouvez ensuite planter les graines. Les arbres plantent votre verger pour vous. Et vous découvrez petit à petit, petit à petit, que les choses vont grandir, de sorte que vous n'êtes pas totalement anéanti par les revers.

Alors demandez-vous : « Puis-je rester sur cette respiration-ci ? » Très bien, vous avez ce souffle-là. « Et la prochaine respiration ? » Parfait, vous avez ce souffle-là. « Et, voyons, pour la prochaine ? »

Et en ce qui concerne les progrès que vous avez réalisés dans le passé, vous n'avez pas à vous concentrer là-dessus. Parce qu'après tout, vous n'êtes pas ici pour vous concentrer sur le passé ou l'avenir, vous êtes ici pour vous concentrer sur le présent. Et, bien sûr, au fond de votre esprit mental, il y aura ce désir de revenir là où vous en étiez ou de dépasser là où vous en étiez, mais vous ne pouvez pas en faire le centre de votre attention dans cet instant. Vous vous concentrez uniquement sur la prochaine étape, juste la prochaine étape. Décomposez tout en petits morceaux gérables.

Là encore, apprenez à vous délivrer des discours d'encouragement. Comme je l'ai mentionné plus tôt, regardez dans les livres de discours sur le Dhamma prononcés par les grands ajaans. Ce n'est pas qu'ils expliquent grand-chose dans leurs discours sur le Dhamma. Leurs paroles sont surtout des encouragements : que les chemins et leurs réalisations sont toujours à votre portée, du domaine du possible, et que vous avez les ressources de base qu'il vous faut. Vous avez un corps, vous avez un esprit mental, et c'est tout ce dont vous avez vraiment besoin pour la pratique. Cela, plus la détermination que vous voulez vraiment mettre fin à la souffrance.

Vous pouvez alimenter cette détermination en vous rappelant toutes les souffrances que vous avez traversées, celles dont vous vous souvenez. Pensez aussi aux souffrances dont le Bouddha vous parle et dont vous ne pouvez pas vous souvenir : toutes les fois où vous avez eu la tête coupée, toutes les fois où vous avez perdu un être cher. Et puis vous vous tournez vers l'avenir : en voulez-vous plus ? Et quant aux souffrances dans les différents royaumes de renaissance, vous n'avez pas à vous soucier de l'enfer, regardez simplement le règne animal : toutes les souffrances que nous voyons que les animaux doivent traverser, toutes les peurs qu'ils ont, avec personne pour leur expliquer quoi que ce soit. Voulez-vous retomber là-dedans ? C'est une forme d'encouragement.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Une autre forme d'encouragement, bien sûr, est de lire des histoires de personnes qui ont réussi à atteindre l'éveil. Le Theragatha et le Therigatha sont vraiment bons dans ce domaine : les histoires des nonnes et des moines qui ont traversé énormément de choses et ont eu énormément d'obstacles sur leur chemin, mais qui ont pu finalement réussir à franchir le cap. Bien souvent, les obstacles auxquels ils étaient confrontés étaient beaucoup plus gros que ceux auxquels nous sommes confrontés. Comme le Vénérable Ananda l'a dit, il y a un point où le concept peut effectivement être utile : « Ils peuvent le faire, pourquoi pas moi ? » C'est peut-être une forme de concept, mais c'est une aide utile sur le chemin.

En d'autres termes, vous utilisez tout ce qui vous donne de l'énergie, tout ce qui vous donne de la force, pour générer le désir et maintenir votre intention d'abandonner ce qui n'est pas judicieux et de développer ce qui l'est.

Il en va de même pour différents schémas de pensée, différentes attitudes, différentes dégradations, dont nous savons qu'elles ne sont pas judicieuses, mais sur lesquelles l'esprit mental revient sans cesse. Parfois, vous pensez avoir fait face à l'une de ces dégradations, et puis vous découvrez quelques jours plus tard qu'elle est à nouveau de retour. Ou elle peut disparaître pendant quelques mois, puis revenir soudainement en force. Vous vous demandez : « Je pensais avoir déjà réglé cela auparavant. Pourquoi est-ce que ça revient ? » Et si la pensée vous vient : « Peut-être que c'est quelque chose que je ne pourrai jamais arrêter », ne cédez jamais à cette pensée. Il est possible de l'arrêter, de renoncer à n'importe quel type d'activité non judicieuse. Comme l'a dit le Bouddha, s'il n'était pas possible de le faire, il n'aurait pas enseigné ça. Mais voilà : Il l'a enseigné.

Ce que cela signifie en fait, c'est que lorsque vous avez traité la chose auparavant, vous avez été capable d'y faire face à un degré partiel, mais elle peut contenir plus que cela. C'est comme arracher une vigne. Vous pensez que vous avez arraché les racines, et vous revenez et la vigne a repoussé. Eh bien, cela ne signifie pas que vous ne pourrez jamais vaincre la vigne. Cela signifie simplement que vous n'avez pas arraché toutes les racines. Donc, vous creusez un peu plus alentour.

Il y a des années de cela, nous avions une vigne très persistante dans l'angle sud-est du monastère. Nous nous sommes organisés pour que quelqu'un descende et la déterre, et nous pensions que c'était réglé. Puis, quelques mois plus tard, nous y sommes retournés, et elle se répandait à nouveau partout. Nous avons fait descendre quelqu'un d'autre pour l'arracher. Et encore une fois, elle

Downloaded from https://www.holybooks.com

était revenue. Finalement, nous avons eu un groupe de personnes qui venaient de Vancouver, et j'ai donc dit : « Bon, voyez si vous pouvez arracher la totalité du système racinaire cette fois. » Et c'était énorme, à peu près de la taille d'un enfant, mais ils ont pu tout sortir, et la vigne n'est jamais revenue.

Donc, si vous voyez quelque chose revenir, rappelez-vous : « Bon, je n'ai pas tout réglé la dernière fois. Revenons en arrière et regardons ça à nouveau. » C'est là que l'image de l'esprit mental en tant que comité devient utile : vous avez pu vous occuper de quelques uns des membres du comité, mais d'autres sont toujours actifs. Ils étaient peut-être calmes et silencieux la dernière fois que vous aviez réglé la question, mais maintenant ils vous montrent qu'ils sont toujours là. Il est temps de revenir en arrière et d'examiner la situation plus attentivement.

Il est également important de se rappeler que le discernement n'est pas seulement une question de savoir ce qui est judicieux et ce qui ne l'est pas. C'est aussi une question d'apprendre à vous convaincre vous-même de faire ce qui est judicieux et de vous empêcher de faire ce qui ne l'est pas. Autrement dit, c'est stratégique.

Parfois, nous avons l'impression que la sagesse du Bouddha est tout un ensemble de listes et de leçons de vocabulaire. Nous avons cette liste de facultés, cette liste d'obstacles, et d'une certaine manière vous pensez que si vous apprenez toutes les listes, ça fera l'affaire. Mais ce n'est pas la raison pour laquelle le Bouddha a enseigné les listes. Il veut que vous utilisiez ces listes pour analyser ce qui se passe et pour trouver quoi faire à propos de ce qui se passe. Tout ça est stratégique. Il n'était pas le genre de philosophe qui aime contempler les formes abstraites en soi, dans l'absolu. Il était beaucoup plus pragmatique. C'était un artisan. Et la connaissance d'un artisan est que vous prenez ce qui fonctionne afin d'obtenir l'effet que vous souhaitez.

Il y a ce passage où le Bouddha parle de quatre types d'activités dans le monde : les choses que vous aimez faire qui donnent de bons résultats, les choses que vous n'aimez pas faire qui donnent de mauvais résultats – et ces choses-là ne sont pas difficiles du tout. Les plus difficiles, celles qui mettent vraiment à l'épreuve votre discernement, dit-il, sont les choses judicieuses que vous n'aimez pas faire et les choses non judicieuses que vous aimez faire. En d'autres termes, des choses qui donnent de bons résultats, mais que, pour une raison quelconque, vous n'aimez pas faire; et des choses qui donnent de mauvais résultats, mais que vous aimez faire. C'est là que

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous apprenez vraiment à mesurer votre discernement, par votre degré d'habileté à vous amener à vouloir faire la bonne chose.

Ainsi, le discernement n'est pas seulement une question de connaître les mots, mais aussi de connaître des stratégies : comment convaincre votre esprit mental de faire des choses que vous savez judicieuses, mais qu'il n'a pas vraiment envie de faire. Vous pouvez demander : « Qui là-dedans n'aime pas les faire ? » Autrement dit, c'est un bon endroit pour ne pas voir l'esprit mental comme une entité unifiée, mais juste comme des tas de petits désirs contradictoires là-dedans, et que vous devez trier et tirer au clair.

Une façon de les trier est de rappeler à tous les désirs : « Bon, nous sommes tous ici pour trouver le bonheur, et nous voulons un bonheur qui dure vraiment, n'est-ce pas ? » Et certains diront: « Je m'en fiche. » Et vous devrez leur demander, « Que veux-tu dire par 'je m'en fiche' ? » Vous devrez remettre en question cette voix. Demandez-vous : « Ok, les souffrances que tu as eues dans le passé, étais-tu content de les avoir ? Quand il y avait de la souffrance, quand c'était vraiment dur, ne te souciais-tu pas du tout de ces choses ? Non, tu t'en souciais vraiment à ce moment-là. Tu veux dire que tu ne te soucies plus de toi-même, qu'est-ce que c'est que ça ? » Parce que vous trouvez que les dégradations, même si elles ont leurs raisons d'être, ont de très mauvaises raisons. Et si vous pouvez les faire sortir et les examiner, vous commencerez à voir où les raisons ne tiennent pas de bout et s'effondrent.

C'est comme avec les gens qui savent que leurs raisons sont mauvaises, du coup, ils sont de plus en plus insistants, tout comme les politiciens qui n'ont rien de vraiment bon à dire, du coup, ce qu'ils ont *vraiment* à dire, ils le disent très fort, avec beaucoup d'insistance, comme si c'était uniquement par la force de leur volonté qu'ils allaient battre leurs adversaires. Eh bien, l'esprit mental a lui aussi ces types de politiciens à l'intérieur.

C'est là, de nouveau, qu'il vous faut être patient et montrer que vous avez de l'endurance, que vous n'allez pas céder.

Mais quant à savoir quelles techniques vont marcher, quelles techniques ne marcheront pas, c'est à vous de tester par vous-même. Vous devez apprendre à interpréter votre propre esprit mental : c'est une grande partie du discernement. Vous apprenez à saisir, voir, capter ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Certaines choses peuvent fonctionner pendant un certain temps, puis ne pas fonctionner. OK, donc, revenez en arrière et reprenez. Ne vous découragez pas. Nous avons affaire à des problèmes complexes.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Il serait faux de dire que les actions non judicieuses n'ont qu'une seule racine. Souvent, elles ont de nombreuses racines et s'étendent dans toutes sortes de directions. Mais vous pouvez être rassuré par le fait que lorsque vous avez arraché une racine, vous avez au moins affaibli la plante pendant un certain temps. Cela vous met dans une meilleure position pour revenir encore, encore et encore examiner ces racines.

Comme l'a dit Ajaan Mun dans son sermon final, la chose la plus importante dans la pratique est de maintenir la détermination que vous n'allez pas revenir souffrir à nouveau. Cela dit, cette détermination dépend de votre sens des possibilités, de sentir qu'il est vraiment possible d'amener l'esprit mental à un point où il n'a pas à souffrir, et qu'il vous est vraiment possible de le faire. Vous réalisez que cela va être un gros travail, mais, comme pour tout gros travail, vous apprenez à le décomposer en petits morceaux, en morceaux gérables, et à juste travailler sur ces morceaux un par un. Travaillez sur ce que vous pouvez gérer. Et n'espérez pas la formule magique qui fera disparaître tous les problèmes d'un coup.

Si vous développez une attitude mature envers la pratique, l'attitude en elle-même vous donnera beaucoup d'endurance. Cela facilite la gestion des hauts et des bas au fur et à mesure qu'ils surviennent. Vous n'avez pas à monter avec les hauts ou à descendre avec les bas. Vous apprenez à maintenir l'esprit mental à flots, à lui faire garder le cap de façon équilibrée. Comme cette histoire qu'on raconte, je pense qu'il s'agissait d'un moine coréen ou d'un moine japonais, accusé par une femme de l'avoir mise enceinte. Lorsque les accusations arrivèrent, il dit: « Ah bon, vraiment ? » C'est tout. Il ne s'est pas défendu ni rien d'autre. Quand elle a eu l'enfant, elle est venue le mettre sur le pas de sa porte et a dit: « Voilà, il est à toi. Tu dois l'élever. » Il a répondu : « Ah bon, vraiment ? » Et donc il l'a élevé. Puis plusieurs années plus tard, elle est revenue et a avoué : « Je suis désolée, ce n'était pas vraiment ton enfant. Je le savais depuis le début. » Il a dit : « Ah bon, vraiment ? » Et a rendu l'enfant.

Ainsi, vous devez développer cette attitude dans votre esprit mental : « Ah bon, vraiment ? » Quand tout va bien : « Ah bon, vraiment ? » Quand les choses vont mal : « Ah bon, vraiment ? » Cela aide à couper court à bien de problèmes. De cette façon, quand les choses vont vraiment bien, vous n'êtes pas dupe de la réalité de ce qui semble être bon. Vous allez dire : « Est-ce vraiment bien ? Eh bien, voyons voir, observons pendant quelque temps. » Quand les choses se gâtent à nouveau, « Vont-elles vraiment mal ? Eh bien, observons pendant

Downloaded from https://www.holybooks.com

un moment. » Cette attitude-là d'entrée de jeu y est vraiment pour beaucoup dans le fait de vous amener à bon port.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Patience & urgence

26 juillet 2009

Nous sommes à la fois chanceux et malchanceux qu'il y ait tant de livres sur la pratique. Chanceux dans le sens où nous avons l'opportunité d'entendre le message qu'il est possible de mettre fin à la souffrance, qu'il est possible grâce au développement de la vertu, de la concentration et du discernement de trouver quelque chose d'immortel. On n'a pas de chance car on a tendance à apporter toutes ces notions dans la pratique et on veut voir les résultats tout de suite. On a tout bien conçu, tout est prêt, et c'est simplement une question de: « Pouvons-nous rapidement passer à travers tous les préliminaires de sorte qu'on puisse vite arriver à toutes ces bonnes choses de la fin ? »

Cette attitude est une dégradation. Et cela nous présente un paradoxe : dans les textes, le Bouddha dit que, lorsque vous venez à la pratique, vous devez être comme une personne qui trouve que ses cheveux sont en feu. Vous devez éteindre ce feu le plus rapidement possible. Vous ne pouvez pas attendre. Nous devrions donc avoir un sentiment d'urgence, mais en même temps, nous ne pouvons pas laisser cette urgence se transformer en impatience. Parce qu'il y a des étapes précises dans la pratique, et, au fur et à mesure que nous pratiquons, nous constatons que nos capacités se développent beaucoup plus lentement que nous ne le pensions. Si vous essayez de trop pousser la pratique, vous finissez par la gâcher, la dénaturer.

L'une des images du Canon est celle d'une femme enceinte, et elle veut avoir un bébé singe avec lequel son bébé pourra jouer. Elle demande à son mari de lui trouver le bébé singe, et la question est, bien sûr, de quelle couleur teindre le bébé singe ? Bleu ou rose ? Alors elle s'impatiente et elle ouvre son ventre pour voir si c'est un petit garçon ou une petite fille. Et vous savez, bien sûr, ce qui arrive : elle meurt et le fœtus meurt aussi.

Vous ne voulez pas que cela se produise dans votre méditation. Et la meilleure façon d'exprimer votre urgence sans impatience est de ne pas vous concentrer sur le but. Vous vous concentrez sur ce que vous faites en ce moment. Vous avez ce souffle, alors essayez d'être aussi sensible que possible à ce souffle. Où cela

Downloaded from https://www.holybooks.com

va-t-il vous mener ? Vous savez que ça va vous mener quelque part, à un bon endroit. Combien de temps cela va-t-il prendre? Vous l'ignorez. Mais par contre vous savez que la seule façon de trouver le but est de vous concentrer très intensément sur le chemin. Parce que la pratique n'est pas un processus mécanique où vous forcez tout simplement l'esprit mental à travers le hachoir à viande et vous en ressortez avec le nibbana comme produit. La technique est là pour développer vos capacités de perception, pour développer vos pouvoirs de concentration, afin que vous puissiez utiliser votre discernement pour comprendre les choses plus clairement par vous-même. Si vous précipitez les choses, le discernement n'aura pas la chance de développer son habileté, n'aura pas la chance de développer son pouvoir d'observation.

Ce qui arrive trop souvent quand on est trop pressé, c'est qu'on prend le raccourci, et le raccourci peut souvent vous égarer, vous induire en erreur. Vous devez être très prudent dans ce que vous faites. Par contre, cela ne signifie pas que vous devez déambuler lentement tout le temps et agir comme un vieillard de quatre-vingt-dix ans. Cela signifie que vous devez simplement faire très attention à vos actions, à vos paroles, à vos pensées. Et parce que vos pensées viennent rapidement, vous devez être rapide dans votre discernement, rapide dans votre vigilance.

Et vous devez apprendre à juger les choses. Le jugement ici est particulièrement important lorsque vous trouvez des problèmes dans l'esprit mental que vous aimeriez traiter très rapidement. Quelque chose vous tracasse et ronge une partie de votre esprit mental, et vous aimeriez en finir. Rapidement. Mais certaines choses ne peuvent pas être traitées rapidement. Elles prennent du temps. C'est là qu'intervient votre discernement. Et pour développer le discernement, vous devez développer votre pouvoir de concentration. Une étape importante de la pratique consiste à dire non à toute autre pensée qui surgit. Si vous devez penser, pensez à la respiration, évaluez la respiration, jouez avec la respiration, apprenez à très bien la connaître. La seule façon de vraiment connaître la respiration est de jouer avec, d'essayer de la rendre confortable. Si ce n'est pas confortable, essayez d'autres façons de le rendre confortable. Continuez à essayer de comprendre, d'imaginer, de résoudre, si les choses ne vont pas bien, quelle nouvelle approche essayer ?

Vous pouvez lire les écrits d'Ajaan Lee dans lesquels il parle des différents niveaux de respiration et des différents types d'énergie respiratoire

Downloaded from https://www.holybooks.com

dans le corps. Il a beaucoup de façons différentes d'analyser cette énergie. Dans certains cas, il parle de la respiration pure et simple, c'est-à-dire de l'inspiration et de l'expiration, et ensuite de la respiration plus raffinée : les sensations respiratoires circulant dans les nerfs, puis de la respiration subtile, qui est la respiration immobile, la respiration qui ne bouge pas du tout. À d'autres moments, il parle des sensations respiratoires qui montent, descendent, entrent, sortent, tournoient sur place. Il y a un autre endroit où il parle de l'énergie respiratoire forte remontant la colonne vertébrale, et d'une autre énergie respiratoire plus faible allant du nombril jusqu'au nez.

Ces manières de concevoir le souffle sont utiles dans différentes circonstances. Et vous découvrirez peut-être que vous avez d'autres façons de concevoir la respiration qui sont utiles pour certains de vos problèmes. Alors vous essayez les voies de son analyse, et cela vous amènera à penser à d'autres façons également. Vous devez développer votre ingéniosité lorsque vous gérez votre respiration. Mais pour ce qui est de tout ce qui survient pendant que vous apprenez à connaître la respiration, vous ne voulez pas que ça interfère.

Ensuite, lorsque vous sentez que votre concentration est suffisamment forte, vous voudrez peut-être la tester. Une façon de la tester est d'aborder un problème difficile – « Bon, réfléchissons-y pendant un moment » – dans le but d'utiliser votre concentration pour observer : comment l'esprit mental aborde-t-il ce problème ? Comment est-il lié à ce problème ? À quel moment y entre-t-il et l'assume-t-il comme un état de devenir ? Quels sont les attraits de ce sujet ? Pourquoi vous sentez-vous obligé d'y revenir sans cesse ? Quels sont les inconvénients à s'accrocher à ce problème ? Si c'est quelque chose qui vous dérange, à quoi cela est-ce relié exactement ? En quoi cela vous perturbe-t-il ? Quelle partie de votre sentiment d'identité cela menace-t-il ? Et devez-vous vous accrocher à ce sentiment particulier de l'identité ? Est-ce quelque chose de vraiment solide ?

Vous voulez arriver au point où vous pouvez voir ces choses tout simplement apparaître et disparaître: elles adviennent; elles s'en vont. Votre identité n'a rien d'un fait acquis. Elle est totalement votre fabrication. Et si c'est une fabrication qui vous fait souffrir, pourquoi voulez-vous continuer à la faire ? Pourquoi voulez-vous vous y accrocher ?

Ce sont là quelques-unes des questions que vous pouvez vous poser.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Mais vous constaterez peut-être que dès que vous soulevez le problème, toutes ces questions disparaissent et vous glissez de nouveau dans le même état d'esprit qu'avant. C'est un signe que votre concentration n'est pas encore à la hauteur. Vous devez être capable de remarquer cela, de le reconnaître, puis d'utiliser toutes les compétences que vous avez acquises dans le développement de la concentration pour laisser tomber le problème et le traiter comme vous le feriez pour toute autre distraction. En d'autres termes, vous devez apprendre à reconnaître ce pour quoi vous êtes prêt et ce pour quoi vous ne l'êtes pas.

Nous aimons penser idéalement que nous sommes tous de grands guerriers du Dhamma, et que face à tout problème qui surgit, nous devrions être courageux et le gérer. Mais comme tout guerrier expérimenté le sait, vous ne pouvez pas affronter n'importe quel ennemi n'importe quand. Vous devez choisir vos batailles. Vous devez être préparé. Une leçon importante que beaucoup de nos dirigeants ont tendance à oublier est la suivante : si vous avez l'intention d'engager le combat et de lancer une attaque, vous devez également avoir des plans pour battre en retraite en toute sécurité si les choses ne se passent pas bien. Soyez donc toujours prêt à l'idée de devoir peut-être battre en retraite lorsque vous constaterez que la pensée que vous analysez s'en prend soudain à vous et que vous vous retrouvez en train d'abandonner tous vos outils. Vous n'allez pas simplement rester là et la laisser vous dévorer. Vous devez fuir. Et ce n'est pas un signe de lâcheté, c'est un signe d'intelligence. Mais vous devez avoir un bon endroit sûr où vous enfuir.

C'est à cela que sert la concentration. Cela crée un sentiment de bien-être dans l'esprit mental, un sentiment d'appartenance à l'instant présent. Vous ne laisserez personne d'autre venir vous pousser hors de ce siège. Peu importe à quel point la pensée est insistante, vous allez rester pile ici. S'il s'agit d'une douleur physique, quelle que soit l'intensité de la douleur, vous allez rester ici et maintenant avec la respiration, habiter pleinement votre corps, essayer d'obtenir le sentiment de sécurité qui peut découler du fait de rester ici et maintenant jusqu'à ce que vous soyez prêt à affronter à nouveau la pensée, affronter à nouveau la douleur.

Maintenant, dans certains cas, ces problèmes surviennent bon gré mal gré, et vous devez les gérer d'une manière ou d'une autre. Vous ne pouvez pas attendre d'être complètement prêt. Mais alors, vous allez devoir apprendre à reconnaître comment lui donner un coup de karaté rapide, assez pour le régler pour le moment; réalisant que vous ne l'avez pas déraciné, vous ne l'avez pas entièrement compris,

Downloaded from https://www.holybooks.com

mais au moins vous l'avez un peu sous contrôle, en utilisant le discernement que vous avez.

C'est ainsi que vous renforcez votre discernement. Parce que ce n'est pas toujours le cas où vous pouvez attendre que le discernement soit en pleine force et prêt à s'attaquer aux gros problèmes. Vous devez développer votre discernement petit à petit, tout au long du chemin.

Une bonne comparaison est la levée de poids. Vous ne pouvez pas simplement vous asseoir et attendre que vos bras soient forts, puis soulever des poids lourds. Vous prenez votre bras faible, votre bras maigrichon, et vous vous en servez pour soulever les poids que vous pouvez soulever. Et puis, graduellement, vous accumulez de la force et vous constatez que vous pouvez soulever des poids de plus en plus gros. C'est ainsi qu'un bras faible devient un bras fort.

C'est la même chose avec le discernement. Vous utilisez le discernement dont vous disposez, quelle que soit sa faiblesse, pour vous attaquer aux problèmes que vous pouvez gérer. Ce faisant, vous constatez qu'au fil du temps, vous pouvez vous attaquer à des problèmes de plus en plus complexes. Mais cela nécessite également que vous ayez une concentration sur laquelle vous replier lorsque vous en avez besoin pour vous nourrir. Encore une fois, comme dans la levée de poids : si vous soulevez simplement les poids sans manger et sans nourrir le corps, le muscle s'épuise. Vous devez vous nourrir, vous devez vous alimenter, afin d'avoir la force d'effectuer votre prochaine attaque. La concentration est une nourriture. La concentration est un endroit sûr pour l'esprit mental.

Un moyen important de développer le discernement de cette façon est de voir : Qu'est-ce que vous pouvez gérer ? Qu'est-ce que vous ne pouvez pas gérer ? Si vous ne pouvez pas gérer un problème particulier, admettez-le : dites-vous que vous n'êtes pas encore prêt pour cela, puis repliez-vous et revenez à la concentration pour vous muscler pour la prochaine attaque.

Autrement dit, une partie importante de la pratique est de ne pas tenter de cloner le but. Vous voulez être vraiment clair sur où vous en êtes, quelles capacités vous avez développées, et lesquelles vous n'avez pas. C'est bien là en grande partie ce que signifie le discernement : être très clair, très concentré, très attentif à ce que vous êtes capable de gérer en ce moment. Le chemin ne consiste pas simplement à espérer atteindre le but et à pousser, pousser, pousser dans la direction où vous pensez qu'il se trouve. Il s'agit de se concentrer sur ce que vous devez faire pour le moment – et d'être très

Downloaded from https://www.holybooks.com

concentré sur chaque étape en la faisant, très clair sur chaque étape pendant que vous êtes en train de la faire. Vous développez la pleine conscience, la vigilance, la capacité d'observation, qui seront toutes nécessaires pour arriver à percer et voir l'immortel, voir le but que vous voulez.

Alors ne vous contentez pas d'endurer et persister à effectuer les mouvements, en espérant que d'une manière ou d'une autre les techniques résoudront tout. Vous devez développer votre discernement à propos et au contact des techniques si vous voulez au moins arriver quelque part.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Fabrication avec conscience

10 août 2012

Lorsque le Bouddha explique les causes de la souffrance, il commence par l'ignorance, et de l'ignorance il passe à la fabrication. En d'autres termes, c'est parce que nous fabriquons par ignorance : c'est pourquoi nous souffrons. Et ensuite tout le reste en découle.

Alors, le remède consiste à remplacer l'ignorance par la connaissance, la connaissance en termes des quatre nobles vérités, à savoir : ce que sont exactement la souffrance ou le stress, quelle en est la cause, le fait qu'on peut y mettre fin en éliminant la cause, puis le chemin à pratiquer qui peut éliminer la cause. Vous savez ces choses et vous les appliquez à la fabrication de votre expérience : c'est ça, le chemin. En fin de compte, lorsque votre connaissance est complète, l'esprit mental ne fabrique plus. Au moins au moment de l'éveil, il n'y a absolument aucune fabrication.

Mais pour y arriver, il faut fabriquer avec connaissance. C'est ainsi que vous développez votre connaissance : vous appliquez votre connaissance à la façon dont vous fabriquez le corps pour la respiration, la façon dont vous fabriquez la parole, le discours au moyen de votre bavardage mental – qui est essentiellement de la pensée dirigée et de l'évaluation – et ensuite la façon dont vous fabriquez l'esprit mental par le truchement des sentiments et des perceptions. Vous apportez de la connaissance à ces pratiques afin de sentir où elles causent de la souffrance et où elles n'en causent pas, où elles sont engagées dans le désir et l'attachement, et où elles font partie du chemin. Vous testez votre connaissance au moyen de la fabrication, vous voyez les résultats, puis vous affinez de plus en plus votre connaissance. C'est de cette façon que votre connaissance devient une compétence.

Il est intéressant de noter que le mot que le Bouddha utilise ici, *avijja*,[65] est le négatif de *vijja*. *Vijja* peut signifier non seulement la connaissance, mais aussi le genre de compétences que, disons, un médecin ou un dresseur d'animaux aurait. Et le Bouddha se compare souvent à un médecin et à un entraîneur. Fondamentalement, vous voulez devenir votre propre médecin, votre propre entraîneur.

[65] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Avidya
couramment traduit par « ignorance » ou « illusion ». Littéralement, 'Sans illumination' ou 'sans voir'. L'ignorance est une traduction grossière de ce terme qui est si fondamental dans la perspective bouddhiste. Avijja est considérée comme la cause profonde de la venue à l'existence dans ce plan d'affliction, continuant à le désirer et à s'y accrocher, et y revenant à plusieurs reprises sans comprendre. Par conséquent, «l'ignorance» est ici l'ignorance subtile de la réalité fondamentale de l'existence phénoménale. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Donc, vous regardez comment vous fabriquez, puis vous entraînez, exercez cette fabrication pour l'amener à faire partie du chemin. Comme le dit le Bouddha, il existe deux manières de surmonter les causes de la souffrance. Dans certains cas, vous les observez simplement et, comme dans la phrase d'Ajaan Lee, elles se sentent gênées, embarrassées et s'en vont. Dans d'autres cas, vous devez exercer une fabrication. En d'autres termes, vous apprenez à utiliser ces processus de fabrications corporelles, verbales et mentales avec connaissance pour contrer l'avidité, l'aversion et l'illusion de l'esprit mental, ses différents types d'envie et d'attachement.

Ce sont donc là vos outils, et il est bon de connaître vos outils afin de pouvoir les avoir à portée de main si quelque chose de peu judicieux surgit dans l'esprit mental. Et parfois en l'observant assez longtemps, vous finissez par vous en lasser. Cependant, cela peut parfois prendre des années. Mais si vous réalisez que vous avez des outils, vous pouvez accélérer le processus.

Nous commençons par le souffle, qui, après tout, est une fabrication corporelle. Prenez connaissance de la façon dont vous respirez. Prenez conscience du fait que certaines façons de respirer aggravent en fait vos envies, vos attachements, vos dépendances et vos souffrances, et que d'autres les atténuent. Ça, c'est le fait même d'appliquer le cadre des quatre nobles vérités : voir l'effet que la respiration a sur votre esprit mental, voir l'effet que la respiration a sur votre corps, puis apprendre à l'ajuster. Vous avez cela en votre pouvoir. Et à mesure que vous devenez de plus en plus sensible à la respiration, vous devenez de plus en plus sensible aux niveaux très subtils de fabrication dans l'esprit mental.

C'est pourquoi Ajaan Lee vous fait vous concentrer sur l'énergie respiratoire dans les différentes parties du corps. Le Canon ne parle pas beaucoup d'énergie respiratoire. Il note simplement le fait qu'il existe un type d'élément vent ou de propriété vent qui pénètre et traverse tous les organes du corps. Il parle des maladies qui surviennent lorsque cet élément vent est perturbé. Ce sont principalement les douleurs lancinantes que vous ressentez parfois dans différentes parties du corps : dans l'estomac, dans les intestins, dans le dos, n'importe où dans le corps. C'est un signe qu'il y a beaucoup d'énergie respiratoire lourde et qu'elle est bloquée, donc il y a beaucoup de pression. Et parce que c'est pile dans les nerfs, il y a dans la douleur un aspect très prononcé agissant comme un poignard.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Donc, au lieu de simplement noter que c'est l'une des façons dont l'esprit mental et le corps peuvent souffrir de la respiration, vous vous demandez : « Que puis-je faire pour rendre l'énergie respiratoire positive au lieu de négative ? » Quand vous pensez à tous les canaux respiratoires du corps qui s'ouvrent, s'ouvrent – y compris les nerfs et les vaisseaux sanguins jusqu'au bout des doigts, au bout des orteils – cela aide vraiment dans le processus d'obtenir que l'esprit mental se calme, se pose, se stabilise. Parce que lorsqu'il y a un sentiment de bien-être ou de ravissement qui surgit alors que l'esprit mental devient de plus en plus calme, l'une des choses que vous devrez faire est de lui permettre de se répandre dans tout le corps. Et le moyen le plus simple de le faire se propager dans tout le corps est d'ouvrir les canaux respiratoires.

Quand vous avez cet outil dans votre arsenal, vous trouvez qu'il est très utile pour faire face aux pensées peu judicieuses qui surgissent dans l'esprit mental avec un très fort sentiment d'urgence, insistant sur le fait que vous voulez ça tout de suite. Une partie du corps ou de l'esprit mental se sent affamée d'une sorte de plaisir. Eh bien, vous pouvez respirer d'une manière qui vous procure ce plaisir dans l'instant même, en ouvrant tous les canaux respiratoires du corps. Et vous remarquerez peut-être que certaines parties du corps, pendant que vous les détendez et que la respiration les traverse, sont particulièrement utiles : parfois, elles se situeront dans les mains ou les pieds, car ce sont des endroits où la tension s'accumule très rapidement lorsqu'il y a l'avidité, la luxure ou la colère.

C'est donc là l'un des moyens par lesquels vous pouvez contrecarrer la force de ces dégradations en fabriquant une fabrication corporelle.

Ensuite, il y a la fabrication verbale : la façon dont vous vous parlez de cette dégradation particulière. Quand une dégradation très forte vient à l'esprit mental, c'est comme une brute dans une salle de classe. Peu importe à quel point vous user de la raison à son égard, la brute bouscule et repousse tout, refuse de parler, refuse d'écouter votre raisonnement. Et du coup vous commencez à céder à la brute : c'est là que vous faites erreur. Vous devez réaliser que la brute n'a pas du tout autant de pouvoir qu'il le pense. Et si la brute est têtue, vous pouvez l'être aussi.

Continuez simplement à penser à d'autres choses : le contraire de tout ce qui aggraverait cette dégradation particulière. Si c'est de la luxure, vous commencez à penser au côté peu attirant du corps et à toutes les choses peu judicieuses que vous faites sous l'emprise de la luxure. Remémorez-vous le fait

Downloaded from https://www.holybooks.com

qu'il n'y a aucun vrai gain à tirer de la pensée lubrique. Autrement dit, vous vous parlez d'une manière différente. Vous ne permettez pas que la conversation soit totalement faite par la brute. Et vous découvrirez que certains des raisonnements de la brute s'avèrent assez creux.

Par exemple, la brute pourrait dire : « Tu devras me céder dans cinq minutes de toute façon, alors autant céder maintenant et en finir avec ça. » Vous n'êtes pas obligé d'être d'accord avec ça. Vous répondez : « Je ne peux pas répondre de ce qui arrivera dans cinq minutes, mais je *peux* répondre de l'instant présent. Et pour l'instant, je vais dire ' non '. » Autrement dit, pensez d'une manière encore plus têtue que la brute. Et ce faisant, vous constaterez que beaucoup de raisons de la brute qui étaient auparavant si convaincantes ou si submergeantes s'avèrent plutôt creuses. Et quant à votre conviction qu'il vous fallait céder au désir ou à la colère, il n'y a pas du tout là de « il fallait ». Il n'y a qu'une partie de l'esprit mental qui bouscule et malmène une autre partie de l'esprit mental.

Donc, vous recadrez le problème, pensez en des termes différents et, à tout le moins, vous pouvez résister au pouvoir de cette pensée. Et vous commencez à voir qu'il y a d'autres facettes à l'équation. Par exemple, lorsque la luxure surgit et que la brute dit : « Bon, le corps a besoin de ça », souvenez-vous que le corps n'a besoin de rien. Le corps est parfaitement disposé à mourir. Il mourra si vous le laissez faire. Il aura les douleurs de la faim et beaucoup d'autres douleurs, mais le corps lui-même ne s'en soucie pas vraiment. C'est l'*esprit mental* qui s'en soucie, et c'est l'esprit mental qui veut ces choses. Le corps n'est qu'un outil dans l'esprit mental.

Donc le problème n'est pas le corps, c'est la luxure dans l'esprit mental. Et pourquoi convoiterait-il ces choses ? Que gagne-t-il ? La luxure est-elle en soi une émotion confortable ? Non. Elle force simplement vos nerfs et exerce une pression sur vos nerfs, et alors vous cherchez une sorte de libération. Mais, encore une fois, si vous pouvez utiliser là votre souffle pour aider votre fabrication verbale, vous pouvez relâcher une grande partie de cette pression, et tout cela vous semblera vain – toutes les exigences que la brute posait.

Voilà donc l'une des façons dont vous pouvez utiliser la fabrication verbale, jointe à la fabrication corporelle, pour aider à ne pas vous laisser abuser par le faux raisonnement des dégradations.

Et enfin, il y a la fabrication mentale : vos sentiments et vos perceptions. Là encore, le souffle est utile ici. Vous pouvez créer des sensations

Downloaded from https://www.holybooks.com

d'aise et de bien-être dans tout le corps, ce qui auront un effet vraiment salutaire sur l'esprit mental. Vous regardez la cupidité, l'aversion et l'illusion, et vous commencez à réaliser qu'elles ne valent pas l'effort qu'elles demandent parce qu'il y a déjà un sentiment de bien-être. Et la raison pour laquelle vous donnez dans ces choses, c'est qu'elles promettent une plus grande sensation d'aise et de bien-être, un plus grand plaisir que ce que vous avez. Mais si vous pouvez créer des sensations de plaisir quand vous en avez besoin avec la façon dont vous dirigez vos pensées vers la respiration et la façon dont vous évaluez la respiration, alors ces autres exigences s'affaibliront.

Ensuite, il y a vos perceptions : les images mentales par lesquelles vous étiquetez les choses. Celles-ci sont vraiment importantes : les images que nous utilisons lorsque nous pensons au monde, pensons au corps, pensons à l'esprit mental, pensons à la cupidité, à l'aversion, à l'illusion, dans l'esprit mental. Quelles sont les images sous-jacentes ? Avez-vous une image de vous-même comme étant constamment avide, affamé de bien-être, en manque de bien-être ? Comme étant tourmenté et harcelé par votre quotidien ? Et comme ayant besoin d'une sorte de réparation ? Pouvez-vous changer la perception ? Après tout, c'est vous : vous êtes maître de votre respiration. Vous avez le contrôle.

Lorsque vous vous mettez en colère contre la mauvaise conduite de quelqu'un d'autre, quelle est votre perception de vous-même à ce moment-là ? Le juge qui a le droit de porter des jugements sur les autres ? Est-ce la situation dans laquelle vous vous trouvez réellement ? Parce que le Bouddha disait qu'il valait mieux se considérer comme une personne marchant dans un désert. Vous êtes fatigué, bouillant, tremblant, épuisé, vous avez besoin d'eau. Si vous trouvez un peu d'eau n'importe où, vous devriez être disposé à la boire. En d'autres termes, concentrez-vous sur les bons points des autres. Même si vous admettez qu'ils ont leurs mauvais côtés, vous ne les laissez pas perturber et gâcher votre esprit mental. Parce que si vous voyez les autres comme étant totalement mauvais, il est difficile de les traiter avec justice, difficile de les traiter avec équité. Vous vous voyez simplement comme la victime ou comme le juge. Il y a cette perception au fond de l'esprit mental qui teinte tout ce que vous allez faire et dire dans cette situation. Si la perception vous amène à faire quelque chose de peu judicieux, changez la perception.

Ou si quelqu'un vous insulte : votre perception vous dit-elle que votre honneur a été terni, que vous devez riposter ? Le Bouddha vous donne

Downloaded from https://www.holybooks.com

une autre perception : quelqu'un vous a offert de la mauvaise nourriture. Si vous ne la prenez pas, alors c'est la leur. Vous n'en êtes pas empoisonné.

C'est l'une des raisons pour lesquelles nous lisons les textes : pour acquérir des perceptions plus judicieuses, plus appropriées, à appliquer aux différentes situations de la vie. Il y a cette image de la personne coincée par des bandits. Ils vont scier ses bras et ses jambes, et le Bouddha dit que même lorsque vous êtes dans une situation comme celle-là, si vous vous permettez de ressentir de la malveillance envers les bandits, vous ne suivez pas l'enseignement. Apprenez à prodiguer de la bienveillance même à ces personnes : Pratiquez cette perception dans votre esprit mental. Quand vous avez pu pratiquer cela dans votre esprit mental, quand vous rencontrez ensuite les petits problèmes ici et là dans le monde, c'est beaucoup plus facile d'avoir de la bienveillance pour les gens en dépit de problèmes qu'ils causent. Et rappelez-vous ce qu'est la bienveillance. C'est une bonne perception à se rappeler, à garder à l'esprit, aussi. Ce n'est pas de juste vouloir dire : « Puissiez-vous être heureux quoi que vous fassiez. » Cela signifie : « Puissiez-vous comprendre les causes du vrai bonheur, et puissiez-vous agir en vous basant sur elles. » Ce genre de bienveillance, vous pouvez la souhaiter à n'importe qui.

Alors profitez de ces outils, apprenez à utiliser vos fabrications corporelles, vos fabrications verbales, vos fabrications mentales en toute connaissance. Après tout, l'esprit mental fabrique des choses de toute façon. En fait, c'est ce processus de fabrication que nous ramenons à notre expérience du monde. Nous nous préparons à voir les choses d'une certaine manière, ou à entendre les choses d'une certaine manière, ou à les sentir, à les goûter, à expérimenter leur contact physique d'une certaine manière, à y penser d'une certaine manière, à cause de la façon dont l'esprit mental a déjà commencé à fabriquer des choses, avant même le contact sensoriel. Et parce que cela arrive souvent par ignorance, nous souffrons même lorsque ces contacts sont bons. Mais si vous comprenez ce point — que si vous apportez de la connaissance à ce processus de fabrication, alors vous apportez de bonnes fabrications, des fabrications judicieuses, à votre conscience et à d'autres choses autour de vous — cela soulage aussitôt une grande partie de la souffrance.

Ainsi, vous utilisez votre sagesse, vous utilisez votre compréhension non seulement pour prendre note des choses, mais aussi pour réaliser que vous les façonnez déjà, alors façonnez-les dans le bon sens. Façonnez-les de sorte qu'elles puissent être un chemin plutôt qu'un simple exemple de plus d'un cycle de plus

Downloaded from https://www.holybooks.com

à travers l'envie irrésistible et la souffrance. Vous avez le choix, alors gardez toujours cela à l'esprit – et faites-en le meilleur usage.

Downloaded from https://www.holybooks.com

La flèche dans le cœur

17 août 2012

Un poète thaïlandais, Sunthorn Phu, a un jour écrit un conte d'aventures en cadeau à une jeune princesse. La princesse a tellement aimé le conte qu'elle lui a demandé de faire d'autres épisodes. À l'origine, Sunthorn Phu avait prévu de mettre fin au poème après quelques aventures, mais elle n'était pas disposée à le voir se terminer. Elle n'arrêtait pas d'en demander plus. Et ainsi l'histoire s'est poursuivie encore et encore. Au lieu d'avoir un bel arc narratif, il a commencé à s'étaler, à s'étirer. Et si je me souviens bien, la seule raison pour laquelle il prit fin, ce fut à cause de la mort de la princesse.

Quand vous lisez le poème, ce n'est pas comme une histoire ordinaire. C'est plus comme la vie : juste une chose après l'autre. Il continue, les choses vont et viennent, vont et viennent. Si la princesse n'était pas morte si tôt, cela aurait probablement *continué* ainsi.

C'est comme ça la vie. Ça n'a pas un bel arc. Ça n'a pas une belle série de conclusions finales. L'esprit humain continue de fonctionner aussi longtemps qu'il y a envie et attachement. Même lorsque ce corps s'éteint, le désir et l'attachement peuvent créer un pont vers un nouveau corps et une nouvelle vie. Lorsque des événements majeurs se produisent dans notre vie, nous recherchons souvent une conclusion finale, mais le monde n'a tout simplement pas de véritable conclusion à offrir. Le seul endroit où nous pouvons trouver la conclusion finale est à l'intérieur.

Si quelqu'un décède, nous voulons honorer cette personne. À tout le moins, faire une déclaration sur la bonté qu'avait cette personne, car nous ne voulons pas la voir disparaître. Nous ne voulons pas que cela passe inaperçu. Le souvenir de la bonté des autres aide à nourrir plus de bonté dans le monde, nous voulons donc qu'on se souvienne de cette bonté. Et c'est une chose honorable. Mais nous devons réaliser que les choses ne s'arrêtent pas là. Nos vies doivent continuer. La vie de l'autre personne se déroule ailleurs. Nous n'avons aucune idée d'où.[66]

C'est pourquoi le Bouddha a dit qu'il n'y a pas de fin, de conclusion finale, jusqu'à ce que vous trouviez un moyen de devenir, comme dans le sutta que nous venons de chanter tout à l'heure, « faute

[66] Je crois qu'aujourd'hui beaucoup de témoignages probants partout dans le monde font que nous en avons quand même une certaine idée. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

d'attachement, libéré ». L'attachement et l'envie sont ce qui nous fait continuer. Ce n'est qu'au moyen de la pratique que nous pouvons obtenir la libération et trouver refuge. Ce n'est que dans le Dhamma que tous les bateaux peuvent trouver un port et que tous les cœurs trouver le repos.

Sinon, il y a cet élan dans l'esprit mental et cet élan dans le cœur qui ne cessent de continuer, cherchant à savoir : qu'y a-t-il ensuite ? Et après ? Et on progresse tant bien que mal et on se fraye un chemin à travers une vie, et puis, ce n'est pas assez. Nous avons continué à nous lancer dans une autre à parcourir tant bien que mal, puis une autre et une autre encore. Comme l'a dit le Bouddha, il est très difficile de rencontrer quelqu'un qui n'ait pas été votre mère ou votre père, votre sœur ou votre frère, votre fils ou votre fille au cours de toutes ces innombrables vies. Nos relations ont été tellement brassées dans tous les sens que c'en est submergeant.

Notez que le Bouddha n'a jamais utilisé cette réflexion comme une raison pour soutenir que nous devrions aimer tout le monde parce qu'ils avaient été notre mère à un moment donné. Il l'utilisait davantage comme une réflexion pour susciter un sentiment de terreur - *samvega*.[67] L'envie irrésistible se perpétue comme ça continuellement, jusqu'à on ne sait où. Et il y en a tellement, que c'en est terrifiant. Mais avec le samvega, cette réflexion peut aussi faire naître un désir de libération.

C'est pourquoi nous venons à la pratique, réalisant que c'est le seul endroit où nous allons trouver un refuge. Nous parlons de prendre le Bouddha, le Dhamma et le Sangha comme refuge. Nous le faisons dans le sens de prendre la vie du Bouddha, la vie des membres du noble Sangha, pour exemples. Nous prenons le Dhamma comme guide, afin que nous puissions faire naître au sein de *notre* cœur, dans nos propres vies, les qualités présentes dans le cœur du Bouddha, dans les cœurs du noble Sangha. Ces qualités fourniront notre véritable refuge.

Alors laissez tomber toutes vos autres pensées. Venez trouver le repos en ceci même : le souffle qui entre, le souffle qui ressort. Même s'il y a encore de l'attachement et du désir dans le processus de rester avec la respiration, c'est le genre d'attachement et de désir qui vous mènera à la sortie. Lorsque nous créons un sentiment de concentration, un sentiment d'être posé, installé et établi ici et maintenant, cela s'appelle un état de devenir. Comme l'indique ce mot *devenir*, ça ne s'arrête pas. C'est un processus; ça continue. Mais ce genre de devenir

[67] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Samvega [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

est suffisamment calme pour que vous puissiez regarder dans votre esprit mental et voir : Où est cette flèche qui nous empêche de nous poser, nous installer ?

Il y a un passage vraiment poignant dans le Canon où le Bouddha disait qu'avant son éveil, il regardait la vie et il la voyait comme une flaque d'eau. L'eau s'asséchait, s'asséchait, et elle était remplie de poissons qui se disputaient cette dernière petite gorgée d'eau. Tout ce qu'il pouvait ressentir était samvega. Puis il s'est demandé : « Où est la source de ce problème ? » Et ce n'était pas que nous devrions avoir plus d'eau. Le problème venait du fait qu'il y avait une flèche dans le cœur, la flèche qui continue de pointer vers l'avant, pointant vers l'avant, pour davantage de devenir, et nous poignardant en même temps. C'est ce que nous devons retirer. Et comme il disait, c'est ça qu'il a retiré avec son réveil.

Alors, quelle est la première chose que vous devez faire lorsque vous avez été blessé par une flèche et que vous voulez la retirer ? Vous devez vous détendre autour de la flèche. Plus vous vous battez et vous vous tendez autour d'elle, plus elle fait de dégâts. Plus elle vous fait mal. C'est pourquoi nous mettons l'esprit mental dans un état de concentration. C'est comme se détendre autour d'une flèche afin de minimiser la douleur dans l'esprit mental et de nous permettre de la retirer plus facilement.

Même si la concentration n'est pas le soulagement ultime, la panacée ni le bonheur suprême, elle nous donne néanmoins une période de repos et la capacité de rassembler nos forces pour faire face à toutes les choses qui continuent de nous arriver.

Alors prenez du repos ici. Apprenez à cultiver un sentiment de bien-être même autour de cette flèche qui vous transperce le cœur : la flèche de l'attachement, de l'envie irrésistible et de tous les attachements et envies spécifiques que nous avons en ce moment. Essayez de ne pas vous tirer dessus avec des flèches supplémentaires. Apprenez à vous détendre autour de cette flèche qui est là afin que vous puissiez apprendre à la reconnaître pour ce qu'elle est. Lorsque vous la reconnaîtrez, il sera alors beaucoup plus facile de la retirer et de ne pas la saisir comme une partie de vous-même, de ne pas la saisir comme une caractéristique essentielle de votre cœur.

Apprenez à trouver quel autre potentiel existe pour le soulagement dans l'instant, le répit dans l'instant et cultivez cela. C'est notre devoir vis-à-vis du chemin. Il ne s'agit pas, lorsque la concentration advient, de juste l'observer advenir et la regarder repartir pour se dire : « Oh, oui, nous avons appris quelque chose sur l'impermanence ou l'inconstance. » Votre devoir vis-à-vis

Downloaded from https://www.holybooks.com

de la concentration est de la développer. Vous devriez la rendre assez forte pour être votre refuge. Vous la cultivez : vous essayez de la faire advenir et de l'empêcher de partir.

Pour la faire advenir, vous trouvez où se trouve votre potentiel d'immobilité – dans le corps, dans l'esprit mental. Ensuite, vous appliquez l'attention appropriée pour cultiver ou apprécier ce potentiel et en tirer le meilleur parti. Même si ce n'est pas votre refuge ultime, c'est votre abri de repos le long de route. Vous pouvez vous reposer, vous nourrir, refaire vos forces, afin de pouvoir continuer dans la bonne direction. Sinon, la vie n'est qu'une errance : perdu dans la forêt. Blessé et perdu dans la forêt. Alors que si vous êtes sur le chemin, il y a une issue de sortie et la flèche peut être enlevée.

Downloaded from https://www.holybooks.com

La pensée inepte

24 novembre 2004

La pratique de la concentration se passe souvent mieux lorsque vous la traitez comme un jeu, quelque chose que vous faites pour le plaisir. Après tout, certains des facteurs d'une bonne concentration incluent le plaisir et le ravissement, et ces choses ne surviennent pas si vous traitez la concentration comme une corvée, comme quelque chose de sinistre que vous devez traverser en trimant péniblement.

Alors faites-en un défi agréable. Combien de temps pouvez-vous rester avec le souffle ? Si des pensées surgissent, pouvez-vous les abattre de la même manière que vous abattriez un avion ennemi dans un jeu vidéo ? Autrement dit, lorsqu'une pensée surgit, ne soyez pas trop pressé d'entrer dans cette pensée. Voyez-la comme un événement, comme quelque chose qui va et vient, et si vous y pénétrez, vous êtes pris au piège. Vous voulez rester en dehors de la pensée. Donc, quelles que soient les pensées qui surgissent – bonnes pensées, mauvaises pensées, pensées sur le passé, pensées sur l'avenir – abattez-les, c'est tout. En d'autres termes, vous savez qu'elles sont là, mais vous n'avez pas à vous impliquer. Et si vous ne vous impliquez pas, elles s'en vont.

C'est une leçon importante dans l'entraînement de l'esprit mental, car vous pouvez choisir de vous impliquer ou non dans vos pensées. Vous n'êtes pas obligé de les suivre partout où elles vont. Parce que beaucoup de vos pensées ne sont que des décharges aléatoires de nerfs dans votre cerveau. Vous essayez de leur donner un sens, vous essayez de comprendre et donner un sens à qui vous êtes en interprétant ces pensées, et c'est assez libérateur de réaliser que vous n'avez pas faire ça. Vous pouvez vous démarquer des pensées. Utilisez la respiration comme base, restez avec la respiration qui entre, restez avec la respiration qui sort. Essayez d'être aussi alerte que possible. Encore une fois, c'est comme jouer à un jeu. Si vous n'êtes pas vigilant, vous vous faites abattre. Essayez de garder votre conscience tout autour. Tout le corps inspire; tout le corps expire. Et parfois, des pensées se faufilent derrière vous, alors faites attention à celles-là.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Au fur et à mesure que vous continuez, vous gagnez une idée du plaisir qui provient d'avoir maîtrisé une compétence. Au début, les pensées viendront et elles vous entraîneront avant que vous ne réalisiez ce qui s'est passé. Vous leur cédez parce que vous ne réalisez pas vraiment que vous avez le choix d'embarquer avec elles ou pas. Vous ne remarquez pas le moment où vous faites ce choix. Mais si vous restez avec la respiration et vous fixez le but durant l'heure d'observer pour voir exactement quand est-ce que vous embarquez avec la pensée, vous commencerez à voir clairement qu'il y a vraiment un choix. C'est en soi une très bonne compétence à maîtriser car beaucoup de pensées peuvent vous déprimer, elles peuvent vous mettre en colère, elles entravent vraiment toute clarté dans votre esprit mental. Si vous vous rendez compte que vous avez le choix d'embarquer avec elles ou non selon votre bon plaisir, vous êtes dans une position de liberté. Vous êtes au-dessus d'elles plutôt que ce soit elles qui soient au-dessus de vous.

Considérez donc cela comme un jeu. Voyez si vous pouvez éviter, esquiver les pensées, leur échapper, en restant avec la respiration.

En même temps, vous en apprenez sur la respiration. Si vous devez penser à quelque chose, pensez à la respiration. Demandez-vous : cette respiration est-elle confortable ? Quelle est la différence entre une respiration confortable et une respiration inconfortable ? Vous pouvez expérimenter la respiration de différentes manières, et après un certain temps, vous verrez qu'en ce moment, le corps aime ce type-ci de respiration. Il n'aime pas ce genre-là de respiration.

Alors, cherchez et observez par vous-même. Apprenez à utiliser vos propres pouvoirs d'observation. C'est un autre aspect en quoi la pratique est libératrice. C'est un domaine où vous êtes le responsable, où c'est vous l'expert. Vous savez quand le souffle entre, vous savez qu'il sort, vous savez quand c'est confortable, si vous aimez ça – vous savez aussi quand vous n'aimez pas ça. Et vous êtes également dans une position où, si vous n'aimez pas ça, vous pouvez le changer. Personne ne vous oblige à respirer de manière inconfortable.

Ce qui veut dire que où que vous en soyez, vous n'êtes pas forcé de vous ennuyer, de vous lasser. Vous avez toujours quelque chose à examiner : Comment l'énergie respiratoire entre-t-elle dans le corps et comment elle se comporte dans le corps ? On dit que l'énergie respiratoire peut être ressentie jusqu'aux orteils. Pouvez-vous la ressentir ? Ainsi, lorsque vous êtes assis à ne rien faire, lorsque vous n'avez pas à ne rien faire, vous pouvez observer votre

Downloaded from https://www.holybooks.com

respiration, vous pouvez jouer avec la respiration, vous pouvez en apprendre davantage sur la respiration. En même temps, vous pouvez jouer à esquiver, contourner vos pensées.

De cette façon, vous pouvez profiter du moment présent et développer des compétences importantes en même temps. Parce qu'en vieillissant, vous découvrez que votre plus grand ennemi est souvent votre propre esprit mental. Toutes sortes de pensées étranges peuvent survenir, vous faisant mal comprendre les choses. Lorsque vous les comprenez mal, les choses qui ne devraient pas vous bouleverser vous bouleversent. Les choses qui ne devraient pas vous faire souffrir vous font souffrir. Pourtant, ce n'est pas vraiment qu'elles vous fassent souffrir : vous vous faites souffrir à cause d'elles. C'est ça le problème.

Comme l'a souligné le Bouddha, il existe deux types de souffrance dans le monde. Il y a la souffrance naturelle d'avoir un corps, d'avoir un esprit mental plein de changements. Et puis, il y a la souffrance non naturelle, qui est la souffrance qui vient du désir ardent, de l'envie irrésistible, du vouloir que les choses soient comme elles ne peuvent pas du tout être. La seconde n'est pas seulement contre nature mais elle est aussi inutile. Et il est important que nous apprenions à distinguer ces deux types de souffrance et de stress. Après tout, le stress dans le corps est naturel. Il y aura toujours du stress; il y aura toujours de la douleur. Et si vous y réfléchissez bien, vous réalisez qu'il y aura toujours une maladie d'une sorte ou d'une autre dans le corps. Le corps ne fonctionne jamais parfaitement. Quand vous naissez, vous naissez avec le besoin de toutes sortes de choses.

C'est pourquoi nous avons ce chant, cette psalmodie sur les quatre conditions requises : nourriture, vêtements, abri, médecine. Ce sont les choses qui manquent au corps. Comme le Bouddha l'a dit un jour, la plus grande maladie est la faim, et elle est là tous les jours, tous les jours, tous les jours. Ensuite, nous développons d'autres maladies en plus de celle-là. Les maladies dans le corps sont normales. Nous avons un chant qui dit que le vieillissement est normal, la maladie est normale, la mort est normale, ce sont les choses normales qui arrivent aux corps. Et quand vous vous accrochez à un corps et que vous le revendiquez comme le vôtre, et que vous ne voulez pas qu'il vieillisse, ou qu'il soit malade, ou qu'il meurt, vous allez souffrir.

Donc le problème n'est pas tant avec le corps, c'est avec les attitudes de l'esprit mental. C'est sur cela que nous devons travailler.

Souvent, nous passons à côté de la maladie dans le corps, nous la manquons parce que nous sommes distraits par d'autres choses. Je lisais il y a quelque temps un livre sur les moines zen

Downloaded from https://www.holybooks.com

en Corée, et les moines là-bas semblent vraiment obsédés par leur santé. Et la même chose est souvent vraie avec les moines en Thaïlande. Ils ont beaucoup de temps pour s'asseoir et regarder leur moment présent. Que voyez-vous dans le moment présent ? Eh bien, il y a une douleur ici, il y a un malaise là, un manque d'énergie ici, une énergie frénétique là.

Si vous êtes distrait par d'autres choses, vous ne les voyez pas. Mais si vous êtes assis là dans le moment présent sans rien d'autre à regarder, c'est là, vous regardant droit dans les yeux. Le corps est un nid de maladies. Ça va toujours être comme ça, ça a toujours été comme ça. Et si c'est une maladie que vous pouvez guérir, vous la guérissez; vous ne vous contentez pas de vous asseoir et de laisser faire. Mais vous trouvez qu'il y a beaucoup de choses que vous ne pouvez pas changer chez le corps.

Vous avez donc le choix : voulez-vous vous identifier à lui ou pas ? Si vous laissez l'esprit mental être malade, l'esprit mental va s'accrocher à d'autres choses auxquelles s'identifier, et alors sa situation s'aggravera. C'est pourquoi nous travaillons sur la santé de l'esprit mental. Si vous pouvez apprendre à ne pas devenir la proie de vos pensées, vous constaterez que l'esprit mental ne développe pas du tout de maladie.

Les maladies de l'esprit mental sont comme les maladies du corps dans lequel elles proviennent de deux choses : d'une part, les germes provenant du monde extérieur; et, d'autre part, un manque de résistance provenant de l'intérieur. En d'autres termes, parfois les idées viennent de l'extérieur et elles se logent simplement dans nos esprits mentaux. Ou des images, des sons, des odeurs, des goûts, des sensations tactiles viennent de l'extérieur, se logent dans nos esprits mentaux et commencent à pourrir, s'infecter. Et, comme pour le corps, si vos pouvoirs de résistance sont élevés, ces choses ne s'infectent pas, elles ne causent pas de maladie.

Les maladies ici, bien sûr, sont l'avidité, la colère et l'illusion; ou la passion, l'aversion et l'illusion. Si vous apprenez à développer votre pleine conscience, votre vigilance et votre discernement, vous renforcez votre résistance, de sorte que lorsque quelque chose d'impressionnant se présente à vos yeux, vous pouvez le voir pour ce que c'est. C'est juste un genre de chose très éphémère. Ce n'est là qu'un instant et puis c'est parti, et puis c'est remplacé par quelque chose d'autre, et puis une autre chose encore. Et pourtant, certaines personnes consacrent leur vie entière aux vues, aux images,

Downloaded from https://www.holybooks.com

aux sons, aux odeurs, aux goûts, aux sensations tactiles – ces choses qui leur échappent sans cesse comme de l'eau qui coule entre leurs doigts.

Si vous n'avez pas développé vos capacités de vigilance, vous êtes sûr de mordre à l'hameçon, de craquer pour ces choses. Elles sont sûres de susciter la cupidité, la colère et l'illusion dans l'esprit mental. Mais si vous apprenez à être vraiment attentif, pleinement conscient, vous pouvez voir tout le processus de la perception sensorielle : comment les visions, les images arrivent, ce que l'esprit mental fait avec les images, comment les sons sont perçus et ce que l'esprit mental fait avec les sons. Vous commencez à voir à quel point tout cela est un processus artificiel. Et vous vous rendez compte que vous ne voudriez pas construire le bonheur de votre vie sur des choses aussi éphémères. C'est ainsi que vous construisez votre résistance.

Il en va de même avec les idées. Nous prenons beaucoup d'idées de l'extérieur, puis nous concoctons les nôtres de l'intérieur. Si nous ne prenons pas soin de les vérifier, elles peuvent se loger profondément dans nos esprits mentaux et commencer à pourrir, à se mettre à bouillonner d'idées plus étranges qui nous amènent à mal comprendre les choses. Mais si vous remarquez ces pensées au fur et à mesure qu'elles surgissent, et au lieu de vous accrocher à chaque pensée qui vous vient à l'esprit comme si c'était votre idée, vous pouvez vous demander : « Tu crois vraiment ça ? Est-ce que ça a vraiment de la valeur pour toi ? Est-ce que ça en vaut vraiment la peine d'après toi ? Si tu suivais cette pensée, où te mènerait-elle ? » Certaines choses sont vraies, mais ne valent pas la peine d'y penser.

C'est l'une des idées les plus importantes du Bouddha. Il disait que lorsqu'il parlait, il ne disait que des choses vraies et utiles. Et qu'il trouverait le bon moment pour dire les choses, car certaines choses vraies et utiles plaisent et d'autres déplaisent. Aussi trouverait-il le bon moment pour dire les choses agréables et le bon moment pour dire les choses déplaisantes. Si quelque chose était vrai mais ne présentait aucun avantage réel, il n'en parlerait pas du tout. Eh bien, vous devriez adopter la même attitude envers votre mode de penser. Si quelque chose est vrai mais n'a aucun avantage réel pour vous, alors pourquoi y penser ? Vous essayez également de trouver et sentir le temps et le lieu pour votre réflexion. Certaines pensées sont utiles à certains moments, et à d'autres moments elles ne le sont pas. Alors apprenez à examiner votre pensée de cette manière : quel type de pensée est judicieux, vrai et bénéfique ? Quel genre de pensée ne l'est pas?

Et demandez-vous pourquoi vous êtes attaché à une pensée non judicieuse. C'est comme laisser un ennemi entrer dans votre maison. Vous avez un traître à l'intérieur. Voulez-vous

Downloaded from https://www.holybooks.com

vraiment vous trimbaler avec ce genre de pensée? Regardez autant que vous le pouvez les inconvénients de ce genre de pensée, et il deviendra de plus en plus facile, de plus en plus facile, et de plus en plus facile d'abandonner. En même temps, fréquentez la pensée bonne et utile qui vous donne un sentiment de bien-être. Parce que si vous n'avez pas ce sentiment de bien-être, il est difficile de laisser tomber les autres choses auxquelles vous êtes accro.

Lorsque vous pouvez regarder vos pensées, vos images, vos sons, vos odeurs, vos goûts, vos sensations tactiles, vos idées de cette manière, vous pouvez vous demander : Sont-ils vraiment utiles ? Ils peuvent être vrais, mais sans nécessairement être utiles. S'ils ne sont pas utiles, alors pourquoi s'en soucier ? Et même s'ils peuvent être utiles dans l'abstrait, le sont-ils maintenant, en ce moment ? C'est l'autre question.

Lorsque vous pouvez prendre du recul par rapport à vos pensées de cette manière, vous ne vous identifiez plus aussi totalement à elles. Et cette tendance que vous avez à ramasser les germes, les microbes devient de plus en plus faible. Vous avez une défense de plus en plus forte contre l'infection dans l'esprit mental. Et quand l'esprit mental est maintenu en bonne santé comme ça, alors les problèmes de ce qui se passe dans le corps deviennent de moins en moins oppressants. Il peut y avoir de la douleur, mais si vous n'y pensez pas de la mauvaise façon, cela n'affectera pas l'esprit mental. Il peut y avoir de la déception, mais si vous apprenez à ne pas vous identifier à ces pensées, si vous apprenez à ne pas vous identifier aux maladies, que ce soit dans le corps ou dans l'esprit mental, elles n'ont aucun endroit, aucune prise où s'accrocher. Lorsque vos capacités de résistance sont aussi fortes, vous pouvez aller où vous voulez.

Ce sont là quelques-uns des avantages qui découlent de l'apprentissage sur l'entraînement de l'esprit mental, en commençant par ce jeu de concentration pour voir : Pouvez-vous rester avec la respiration pendant une minute entière ? Alors, pouvez-vous le faire pendant une minute ? Deux minutes ? Trois ? Cinq ? Dix ? Voyez si vous pouvez le faire pendant une heure entière. Et puis quand vous l'aurez fait, vous découvrez que l'esprit mental est un endroit où il est beaucoup plus intéressant d'être que ça ne l'était auparavant. Vous êtes aux commandes. Vous pouvez vous protéger de toutes les maladies qui entrent et de tous les germes pathogènes qui entreraient par vos yeux, vos oreilles, votre nez, votre langue, votre corps et votre esprit mental. Bien sûr, il peut toujours y avoir des maladies dans le corps, mais tant qu'il n'y a pas de maladies dans l'esprit mental, alors les maladies dans le corps n'ont pas d'importance parce que c'est l'esprit mental, la partie importante. L'esprit mental est ce qui fait absolument toute la différence.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Désapprendre le comportement non judicieux

14 avril 2011

Lorsqu'on lit les autobiographies des ajaans de la forêt, il est difficile de ne pas être frappé par le nombre de fois qu'ils font des vœux dans leur pratique. Ils restent éveillés toute la nuit pour accomplir quelque chose. Ils sont très orientés vers un but et très motivés vers un but – ce qui peut souvent être un contraste frappant avec la façon dont les gens apprennent à pratiquer ici : « Soyez simplement dans le moment présent, n'ayez aucune attente, n'ayez aucun objectif. » Mais si vous envisagez d'exercer la pratique comme une pratique à vie, vous *devez* avoir des buts. Vous devez avoir des raisons. Vous devez avoir l'espoir qu'elle va mener à un bon endroit. Une fois que vous avez choisi un but judicieux, vous devez également apprendre à vous y rapporter avec sagesse. Et cela signifie en grande partie ne pas se laisser décourager par les revers.

J'ai entendu une fois l'histoire d'un maître zen du Midwest qui avait un étudiant qui allait venir ici sur la côte ouest pour tenter sa chance à Hollywood. Le maître zen lui a demandé : « Qu'est-ce que tu vas faire s'ils te démolissent ? » Et le gars a dit: « Eh bien, probablement accepter le fait que ce soit mon kamma. » Et le maître Zen a dit : « Non. Ils te démolissent, tu te relèves. Ils te démolissent une seconde fois, tu te relèves une seconde fois. Si c'est quelque chose que tu veux vraiment, fais tout ce que tu peux pour y arriver. » C'est l'attitude que vous devez adopter dans la pratique. Vous ne pouvez pas laisser les revers vous faire dévier de votre cours ou vous décourager.

Au lieu de cela, apprenez à regarder votre comportement et demandez-vous : « Bon, qu'est-ce qui a besoin d'être changé ? Qu'est-ce qui doit être redirigé ? » Tirez parti de vos points forts, mais soyez également très honnête à propos de vos faiblesses et réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour surmonter ces faiblesses.

Il y a ces quatre aspects de l'effort juste : abandonner les états peu judicieux qui sont déjà apparus, empêcher les états peu judicieux qui ne sont pas encore apparus, ne se sont pas encore produits, produire, donner naissance à des états judicieux, puis, une fois qu'un état judicieux a été créé, vous essayez de le maintenir

Downloaded from https://www.holybooks.com

et le développer. Ce second aspect – empêcher l'apparition d'états peu judicieux – est celui qui a tendance à être trop négligé et repoussé dans le futur parce qu'il implique une planification. Vous devez apprendre à vous regarder pour voir : Où est-ce que vos mauvaises habitudes sont le plus facilement provoquées ? Anticipez le fait que vous allez à nouveau avoir ces situations et demandez-vous : qu'allez-vous faire ? Vous devez planifier.

C'est un aspect particulier de la pratique qui est vraiment tourné vers l'avenir. Vous prenez en compte le passé, et vous vous demandez : « Quand je vais me placer dans cette situation particulière, quand je rencontre ces personnes particulières, elles savent où sont mes boutons[68]. Que puis-je faire pour m'assurer qu'elles n'appuient pas sur ces boutons ? Ou si elles le font, comment puis-je apprendre à réagir de manière plus judicieuse ? » Pensez ensuite aux personnes qui se sont trouvées dans des situations similaires et qui se sont comportées de manière judicieuse.

Pour beaucoup d'entre nous, le problème est que nous n'avons pas de très bons exemples. C'est la raison pour laquelle vivre avec un enseignant est important. Si l'enseignant est bon, il donnera le bon exemple, le genre de choses que vous ne pouvez pas apprendre dans un livre. Mais si vous n'avez pas ce genre de personne autour de vous tout le temps, alors vous devez parfois regarder effectivement dans les livres. C'est pourquoi, dans le passé, les gens encourageaient leurs enfants à lire de la littérature, surtout à l'époque où la littérature vous instruisait à propos de gens qui avaient rencontré des obstacles et les avaient surmontés. Ils voulaient que vous lisiez sur de vrais héros et héroïnes pour avoir une idée de la façon dont vous pourriez affronter vos propres obstacles et les surmonter également.

C'est donc souvent une pratique utile – si vous savez que vous allez vous retrouver dans une situation où vous avez tendance à réagir de manière peu judicieuse – de vous dire au début d'une méditation : « À la fin de la méditation, je vais y réfléchir. » Gardez cette image fermement à l'esprit : quelle est la situation, quel est le problème, quelles ont été vos réactions peu judicieuses, pourquoi les avez-vous, agissez-vous ainsi. Déposez simplement cette question dans votre esprit mental, puis laissez-la de côté. Concentrez-vous sur la respiration. Essayez d'avoir l'esprit mental aussi concentré et immobile que possible. Si des petits bouts de cette pensée surviennent au cours de votre heure, dites : « Non, pas encore, pas encore. Attends que l'esprit mental soit en meilleure forme. »

Et puis, à la fin de l'heure, donnez-vous un peu de temps pour réfléchir en profondeur et voir quelles idées vous viennent. Certaines d'entre elles peuvent

[68] Terme souvent utilisé en anglais pour désigner les caractéristiques psychologiques chez quelqu'un qui, lorsque sollicités, amènent immanquablement la personne à réagir toujours de la même façon, et donc la rendent potentiellement contrôlable par autrui. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

être des stratégies assez fragiles, mais au moins vous commencez dans la bonne direction. Vous reconnaissez un vrai problème et vous faites ce que vous pouvez pour trouver une solution. Il n'y a aucune garantie que la méditation vous procure une révélation instantanée ou fiable. Mais si vous travaillez suffisamment sur différents scénarios, vous pouvez en arriver à certains qui, à tout le moins, vous rappellent que « si untel ou untel dit ceci, vous vous contentez de vous taire, de ne pas réagir quoi qu'il advienne. » Et si le mental dit : « Ouais, on dirait que pour eux je vais être le perdant », dites : « Non, c'est aux yeux de mes dégradations que tu vas être le perdant si tu réagis. C'est bien pire de perdre face à tes dégradations que de perdre aux yeux des autres. »

Le même principe s'applique à votre méditation. Si vous savez que vous avez certains problèmes à vous concentrer sur votre respiration, à vous concentrer sur le fait que votre respiration soit confortable, demandez-vous : « De quelles façons est-ce que je conçois ce problème pour qu'il me maintienne piégé ? » Je parlais récemment à quelqu'un qui était d'avis qu'il fallait amener l'énergie respiratoire à être vraiment agréable dans tout le corps avant de pouvoir penser à répandre sa conscience pour remplir le corps. Or, ce genre d'hypothèse vous piège vraiment. Si vous n'arrivez pas vis à vis de certaines parties du corps à les faire se sentir à l'aise, alors vous ne pouvez pas vraiment répandre votre conscience. Il y a forcément des moments où des zones du corps ne réagissent tout simplement pas. Et permettre à votre conscience de se répandre, être conscient de la conscience qui est déjà là, peut en fait vous aider à surmonter le problème. Mais si vous vous liez les mains et dites : « Je ne peux pas répandre ma conscience là-bas tant que la respiration n'est pas bonne », vous restez entravé, handicapé.

Donc, si vous rencontrez un problème, demandez-vous : « Est-ce que la façon dont je conçois le problème est le problème lui-même ? Pourquoi ne pas la voir dans le sens diamétralement opposé, la retourner à l'envers ? » Voyez si vous parvenez à une nouvelle façon d'y penser.

Si vous êtes en train de méditer et que vous avez décidé de rester assis pendant un certain temps, et que tout d'un coup une certaine pensée vous met en échec, réfléchissez à la façon dont vous pourriez contourner cette pensée la prochaine fois, pour qu'elle ne le fasse pas.

Cette approche s'applique à tous les domaines de la vie : addictions, problèmes de méditation, problèmes avec les gens. Vous ne pouvez pas simplement mettre ces choses

Downloaded from https://www.holybooks.com

de côté et espérer qu'en maîtrisant simplement la technique de la méditation, vous allez faire disparaître ces problèmes. C'est ce qu'on appelle le contournement spirituel,[69] et ça ne marche pas. Vous ne pouvez pas contourner les problèmes quotidiens concernant la façon dont vous vous y prenez avec les gens, comment vous vous y prenez avec les dépendances, les attachements, toutes vos mauvaises habitudes. Vous devez y réfléchir en profondeur.

Pensez aux situations dans lesquelles vous avez tendance à être peu judicieux, puis posez-vous cette question dans l'esprit mental : « Quelle serait une meilleure façon de gérer ces situations ? Pourquoi suis-je tenté de me comporter de manière peu judicieuse ? Quelle serait une meilleure façon ? » De cette façon, vous êtes plongé dans le bon effort – et la pleine conscience, aussi.

Tant de gens comprennent à tort que la pleine conscience signifie simplement être conscient de tout ce qui se présente et accepter tout ce qui se présente. La définition du Bouddha était cependant différente : pour lui, la pleine conscience consistait à garder quelque chose à l'esprit, à garder à l'esprit ce que vous avez fait et les résultats que vous avez obtenus de ce que vous avez fait. Et aussi en gardant à l'esprit que vous voulez apprendre à le faire plus habilement, plus adroitement et judicieusement. Ensuite, sur cette base, vous essayez de comprendre les choses.

C'est donc l'une des manières en quoi s'intéresser au passé et au futur est une partie importante de la méditation. Penser est une partie importante de la méditation. Vous élargissez votre éventail de possibilités. Vous apprenez à mettre un terme aux mauvaises habitudes. Et au fur et à mesure que vous travaillez sur certaines des plus flagrantes, celles qui sont plus subtiles deviennent plus faciles. L'approche du contournement spirituel est la suivante : « Traitons les mauvaises habitudes subtiles, et les flagrantes se traiteront d'elles-mêmes. » Mais cela se passe rarement ainsi. Si vous êtes insensible aux choses que vous faites de manière flagrante dans la vie, comment allez-vous trouver la sensibilité pour gérer vos attachements plus subtils à l'intérieur ?

Donc, si vous voyez que vous avez une mauvaise habitude ou une mauvaise réaction qui revient et se produit encore et encore, asseyez-vous et réfléchissez-y en profondeur. Essayez de penser à de bons exemples que vous avez vus dans le passé de personnes qui ont bien géré cette situation. Essayez de penser à des façons de penser qui contrecarreront vos rationalisations typiques d'après lesquelles vous devez agir de cette façon. Utilisez le passé comme manuel de leçons et fixez-vous des objectifs pour l'avenir.

[69] en anglais : "*spiritual bypassing*" : esquive, contournement, évitement [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

C'est du bon sens de base, mais trop souvent, les gens jettent leur bon sens quand ils abordent la méditation. Aussi, rappelez-vous que les enseignements sont une forme très cohérente de bon sens, qui travaille sur ce qui est de votre responsabilité et laisse de côté les choses qui ne le sont pas. Vos habitudes peu judicieuses, vos mauvaises habitudes sont de votre responsabilité, alors faites tout ce qu'il est nécessaire de faire pour les surmonter.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Les flèches de l'émotion

21 avril 2010

Il y a un discours célèbre où le Bouddha parle de la douleur, comment la personne sage qui fait l'expérience de la douleur la ressent comme la douleur qu'on ressent quand on reçoit une flèche qu'on nous a décochée. La personne dont l'esprit mental n'est pas entraîné se retourne et se tire sur elle-même une autre flèche. Mais ce n'est pas vraiment juste une seule flèche – il y a beaucoup de flèches. Il y a toutes les douleurs émotionnelles et la détresse que nous ressentons face à la douleur physique. Et une partie importante de la pratique consiste à apprendre à reconnaître cette première flèche et à ne pas commencer à nous tirer dessus avec toutes les autres.

Le même principe s'applique à la douleur émotionnelle. Une pensée viendra dans l'esprit mental et déclenchera une réaction, mais ensuite nous choisissons de continuer à répéter cette réaction, de répéter la douleur, accumulant de plus en plus de problèmes, de plus en plus de flèches, avec les différentes façons dont nous commentons la douleur elle-même, l'impulsion d'origine et les processus par lesquels passe l'esprit mental. Ce sont là de plus en plus de flèches que nous nous décochons. Particulièrement lorsque l'émotion a une forte réaction hormonale, elle commence à pénétrer dans le corps. Et nous prenons alors le corps comme preuve que cette émotion est toujours là, que la sensation est toujours là, que la douleur est toujours là. Et du coup nous continuons également à nous tirer dessus encore et encore en fonction de cette réaction.

Ainsi, une partie importante de la méditation consiste à apprendre à séparer ces choses, de sorte que vous puissiez voir l'impulsion initiale et réaliser qu'il s'agit essentiellement d'un ancien kamma. Nous avons ce cerveau qui a des neurones qui se déclenchent tout le temps, donc les pensées sont poussées à surgir. De temps en temps, vous trébuchez sur une pensée qui est vraiment douloureuse. Il n'y a pas grand-chose que vous puissiez faire à ce sujet, c'est juste ce qui se passe. Mais c'est ce que vous faites ensuite : ça, c'est votre kamma dans le moment présent, votre nouveau kamma.

C'est là que l'entraînement de l'esprit mental peut faire une grosse différence, en vous aidant à voir comment vous vous tirez dessus. Et encore une fois, cela revient à ce vieux problème de vous voir faire des choses que vous savez ne pas être tout à fait

Downloaded from https://www.holybooks.com

sages, mais vous ne savez pas comment agir différemment. Ou il y a un entêtement, une obstination qui se refuse à agir autrement. Et ça, c'est ce qui demande de la patience, pour que vous ne vous sautiez pas carrément dessus et n'aggraviez pas plus encore les choses.

Pendant que nous méditons, nous devons nous rappeler que nous sommes ici pour en savoir plus sur l'esprit mental dans l'espoir qu'un jour nos connaissances nous permettront de développer des habitudes de plus en plus judicieuses. Mais parfois, vous devez vous regarder faire quelque chose de vraiment stupide encore et encore avant de comprendre, de réaliser pourquoi vous le faites. C'est là qu'intervient la patience. Il ne s'agit pas simplement d'accepter les choses telles qu'elles sont et de se dire : « Eh bien, c'est comme ça qu'elles vont être pour le reste de ma vie. » Cela n'accomplit pas grand-chose de simplement rester assis là et de se regarder se mettre en colère pendant 20 ans, ou bouleversé ou lubrique ou quoi que ce soit d'autre pendant 20 ans, et se contenter d'accepter le fait que c'est comme ça que ça va être. Cela ne sert à rien. Vous devez apprendre à observer l'esprit mental afin de pouvoir enfin comprendre : « Pourquoi est-ce que je fais cela ? C'est douloureux, ça ajoute de plus en plus de souffrance », jusqu'à ce que vous puissiez enfin voir : « Oh, c'est pour ça. »

C'est une des raisons pour lesquelles, lorsque le Bouddha allait enseigner la méditation sur la respiration à Rahula, il n'a pas commencé par les étapes de la méditation sur la respiration. Il a commencé par dire : « Rends ton esprit mental comme la terre, médite pour mettre ton esprit mental en harmonie avec la terre – dans le sens où les gens jetteront des choses dégoûtantes sur la terre, mais la terre ne réagit pas. Entraîne ton esprit mental à être comme le vent. Le vent souffle des choses dégoûtantes tout autour, mais le vent ne se fâche pas. Entraîne-le à être comme le feu. Le feu brûle les ordures, mais le feu ne se sent pas dégoûté devant les ordures. Mets ton esprit mental en harmonie avec l'eau. L'eau lave les choses sales, mais l'eau elle-même n'est pas repoussée par ces choses sales. » C'est là une qualité d'esprit mental que vous voulez développer afin de pouvoir faire face à tout ce qui se présente dans la méditation, à la fois la flèche initiale, et toutes les autres flèches que vous vous tirez dessus.

Essayez de développer une certaine endurance. Dites-vous : « Si je veux surmonter cela, je dois le comprendre. Si je veux le comprendre, je dois le regarder. Et pour le regarder avec une quelconque précision, je dois développer de la patience. » Beaucoup d'ajaans de la forêt ont découvert que c'était la qualité

Downloaded from https://www.holybooks.com

qu'ils devaient développer chez leurs disciples occidentaux avant de pouvoir leur enseigner quoi que ce soit d'autre. Apprenez la patience, un certain niveau d'acceptation, non pas que ce soit le point final ou le but de la pratique, mais c'est un moyen, c'est un moyen très important pour nous permettre d'observer l'esprit mental avec plus de détachement, sans auto-incrimination.

En d'autres termes, nous ne continuons pas à nous tirer de plus en plus de flèches parce que nous nous tirons des flèches, de la même manière que l'esprit mental a tendance à rester coincé dans une galerie de glaces. Il réagit à sa réaction de lui qui réagit à sa réaction. Les réflexions ne cessent de se perpétuer encore et encore. Cela n'aboutit à rien, ne sert à rien. Nous sommes ici pour apprendre. Et si nous sommes amenés à développer un quelconque sens de soi autour de la méditation, faisons-en le sens de soi qui est désireux et prêt à apprendre et qui est assez patient pour voir ce qui se passe.

Et regarder des choses que nous n'aimons pas regarder. Car après tout, quel est le devoir face au stress et à la souffrance ? Les comprendre. Comment allez-vous les comprendre ? Il vous faut les observer pendant de longues périodes. Autrement dit, vous devez apprendre à vous asseoir à leur table. Cela vous aide à développer l'objectivité et l'impartialité. Parce que c'est ce que signifie la compréhension : vous comprenez quelque chose au point où vous vous sentez objectif et dépassionné à son égard. Après tout, nous avons effectivement beaucoup de passion autour de nos émotions. Même les désagréables : nous les aimons vraiment d'une étrange manière. Alors pour comprendre nos passions, il faut apprendre à prendre un peu de recul.

C'est à cela que sert la concentration. C'est pourquoi nous essayons de développer la pleine conscience et la vigilance, et en particulier d'apprendre comment parvenir à un sentiment de bien-être qui va de pair avec le calme et l'immobilité de l'esprit mental, afin que nous puissions avoir la nourriture et la force nécessaires pour faire face aux choses désagréables qui vont forcément arriver. De cette façon, même s'il y a des flèches qui sont tirées, nous continuons d'observer, de regarder, d'essayer de comprendre, de saisir : qu'est-ce qui se passe ici ? Pourquoi l'esprit mental se nourrit-il de ces émotions ? Pourquoi est-il si rapide à tirer sans cesse ces flèches ? Nous devons développer non seulement la patience de nous asseoir avec ces choses, mais aussi la clarté afin de pouvoir être plus rapides que les flèches, de sorte que nous puissions voir quand une flèche est sur le point d'être tirée et que nous sachions pourquoi.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Il se passe donc beaucoup de choses intéressantes ici. C'est l'attitude qu'il nous faut adopter face à ces douleurs : les voir comme intéressantes, comme un casse-tête. Parfois, nous sommes assis ici à méditer, et quand tout va bien, nous en venons à nous ennuyer. Tout d'un coup, il semble y avoir beaucoup d'espace pour faire d'autres choses, comme si rien ne se passait en ce moment. Mais beaucoup de choses sont en train de se passer. Le souffle entre et sort, ce qui a un impact sur votre corps. Vous réfléchissez et évaluez les choses. Cela aussi a un impact. Votre discours intérieur, vos sentiments et vos perceptions clignotent, palpitent dans votre esprit mental. Nous assemblons et cousons ces choses ensemble et nous oublions quelles sont les matières premières. Nous recherchons juste le produit fini. Et nous avons un vrai talent pour continuer à assembler et coudre et à coudre et à coudre.

Et qu'est-ce que l'assemblage, la couture? Le Bouddha dit que la couture est une envie.

Tout ça se produit tout le temps, même lorsque l'esprit mental est dans un état relativement paisible. L'un des buts de l'évaluation et du fait de jouer avec la respiration est de mettre cet aspect de la fabrication verbale au premier plan, d'être clair sur ce à quoi vous pensez et sur la façon dont vous façonnez vos pensées. Vous vous occupez de la respiration ici de sorte que lorsque la respiration change avec une émotion, vous en soyez conscient. Vous êtes sur le coup, vous gérez, vous maîtrisez.

Donc, tous ces facteurs — souffle, pensée dirigée, évaluation, sentiments et perceptions : nous essayons de les effectuer avec autant de connaissances que possible, de sorte que lorsqu'ils partent dans une direction différente, nous soyons sensibles à ces fonctions de l'esprit mental. Et à mesure que nous développons une sensibilité à ces fonctions, nous commençons à voir de plus en plus clairement ce qui se passe. Nous en arrivons à réaliser qu'il se passe beaucoup de choses complexes dans le moment présent. Même lorsque les choses semblent relativement calmes et qu'il ne se passe rien de suspect, vous devez être sur vos gardes. Vous devez surveiller et observer attentivement afin que, lorsque quelque chose de douloureux se produit, vous y soyez préparé. Vous pouvez voir : C'est ainsi que l'esprit mental se saisit d'une douleur et en fait ensuite encore plus de douleur.

Essayez donc de vous intéresser à ces processus. Veillez à bien les connaître, à vous y familiariser. Parce qu'apprendre à voir ces choses comme des processus dans l'esprit mental vous aide à faire face à la douleur quand elle survient. De cette façon,

Downloaded from https://www.holybooks.com

non seulement vous avez la patience et l'endurance nécessaires pour vous asseoir avec la douleur et regarder comment elle se produit, comment cela arrive, mais vous avez également le bon cadre pour le comprendre.

Plus vous apportez de connaissances au processus de fabrication, moins vous souffrez. Et si vous pouvez apprendre pourquoi vous vous tirez dessus avec des flèches, vous pouvez finir par lever le voile, comprendre et voir dans ce jeu jusqu'au point où vous réalisez que vous n'avez plus besoin de le faire. Vous avez mieux à faire.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Un refuge face au vieillissement, à la maladie et la mort

22 juillet 2012

Il y a un passage dans le Canon qui relie les enseignements sur le vieillissement, la maladie et la mort, avec les trois enseignements que nous avons chantés tout à l'heure sur l'inconstance, le stress, le non-soi. Un roi, Koravya, parle au Vénérable Ratthapala, [70] un moine, et demande à Ratthapala pourquoi il avait reçu l'ordination. Le roi estimait que la plupart des gens étaient ordonnés à cause d'une perte dans la famille, d'une perte de richesse, d'une maladie, d'une catastrophe. Mais aucune de ces raisons ne s'appliquait au cas de Ratthapala.

Ratthapala répond qu'il s'est inspiré de quatre devises sommaires du Dhamma[71] : Le monde est balayé, emporté, il disparaît; il ne résiste pas, ne dure pas. C'est l'enseignement sur l'inconstance, et il l'illustre avec le vieillissement. Il demande au roi : « Quand tu étais jeune, étais-tu fort ? » Et le roi répond: « Oui, je pensais avoir la force de deux personnes. » « Et maintenant ? » « Oh, non, maintenant j'ai 80 ans, et parfois j'ai l'intention de poser le pied à un endroit et il va ailleurs. » Ainsi, le vieillissement est le principal enseignement de l'inconstance.

Le monde n'a pas d'abri : c'était une autre raison pour laquelle Ratthapala avait été ordonné. Le roi lui demande la signification de cela, et Ratthapala lui répondit : « Avez-vous des maladies récurrentes ? » Et le roi dit: « Oui, j'ai une maladie du vent récurrente » – ce qui signifie des douleurs lancinantes dans le corps. « Et quand vous avez cette maladie, pouvez-vous demander à vos courtisans de partager une partie de la douleur afin que vous n'ayez pas à souffrir autant ? » Et le roi de répondre: « Oh, non, cela m'est impossible. Je dois supporter toute la douleur moi-même. » La maladie est donc l'enseignement sur la souffrance et le stress.

La troisième devise sommaire du Dhamma : Le monde n'a rien de particulier, rien qu'on possède; on doit mourir en laissant tout derrière soi. Le roi dit : « J'ai beaucoup de choses. Comment ça, que veux-tu dire par " le monde n'a rien de particulier " ? » Et Ratthapala lui dit: « Mais quand vous mourrez, pourrez-vous emporter ces choses avec vous ? » Et le roi dit: « Non, bien sûr que non. » La mort est donc l'enseignement ultime

[70] https://www.buddha-vacana.org/fr/christian/mn082.html *Raṭṭhapāla Sutta - Le récit de Ratthapala* [NDT]
[71] https://www.dhammatalks.org/books/ChantingGuide/Section0013.html [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

du non-soi. Les choses auxquelles nous nous accrochons en tant que « nous » et « nôtres », si elles ne nous quittent pas avant notre mort, elles nous quittent à la mort.

Ainsi, lorsque vous pensez à ces trois perceptions - l'inconstance, le stress et le non-soi – pensez toujours à ce qui se cache derrière : le vieillissement, la maladie et la mort. Et apprenez à considérer ces choses comme normales. Il y a cet autre chant que nous entonnons très souvent : « Je suis sujet au vieillissement, sujet à la maladie, sujet à la mort. Je ne suis pas allé au-delà de ces choses. » Dans la traduction thaïlandaise, « Je suis sujet à ces choses » peut également être traduit par « Ces choses sont normales ». Le vieillissement est normal, la maladie est normale, la mort est normale. Ces choses arrivent tout le temps.

Mais nous souffrons à cause de cette quatrième devise sommaire du Dhamma : Nous sommes esclaves du désir irrésistible. Sans cesse, nous revenons chercher plus, et plus et plus encore de ces mêmes bons vieux vieillissement, maladie et mort.

Ajaan Fuang a dit un jour que les plaisirs sensuels dont nous avons soif sont des choses que nous avons eues dans le passé. Elles nous manquent; nous les voulons à nouveau. Nous oublions toutes les souffrances qui entourent et accompagnent ces choses. Bien sûr, le fait qu'elles nous manquent maintenant si intensément signifie que lorsque nous les possèderons à nouveau, nous allons les perdre à nouveau et souffrir à nouveau, tout aussi intensément. La question est: Quand en aurez-vous assez ?

Dans le cas du roi, il n'avait pas du tout le sentiment d'en avoir assez. Il avait déjà un royaume et pourtant, quand Ratthapala lui demanda: « Si quelqu'un venait vous dire qu'il y avait un royaume à l'est que vous pouviez conquérir, le conquériez-vous ? », le roi répondit: « Bien sûr. » « Si quelqu'un venait du sud, de l'ouest, du nord, avec la même nouvelle : il y a des royaumes tout autour que le roi pourrait conquérir, en voudrait-il plus ? – Bien sûr. – Et si quelqu'un venait de l'autre côté de l'océan et disait: " Il y a un royaume là-bas que vous pourriez conquérir ", le prendriez-vous ? » Et le roi de dire: « Bien sûr. » Il est là, à quatre-vingts ans, et il aspire toujours irrésistiblement à plus de pouvoir et de richesse.

Bien que nous ne pensions peut-être pas à des royaumes, notre envie prenante nous fait sans cesse agir exactement de la même manière. Et la question en revient toujours à : Quand en aurez-vous assez ? Quand seriez-vous prêt à chercher ailleurs votre bonheur ? Bien sûr, nous en avons tous

Downloaded from https://www.holybooks.com

au moins une vague idée. C'est pourquoi nous sommes ici en train de méditer. Nous regardons à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur à la recherche d'un bonheur qui soit satisfaisant.

Maintenant, le problème est que parfois les choses deviennent vraiment agréables à l'intérieur. Il y a un sentiment d'aisance et de bien-être, et nous commençons à être satisfaits et complaisants. Le monde n'est pas si mal après tout. Je me souviens d'une enseignante du Dhamma qui parlait de ce qu'elle appelait la troisième noble vérité et demie : qu'on ne pouvait peut-être pas mettre fin à la souffrance, mais qu'au moins on pouvait la gérer, c'était acceptable, ça pouvait suffire. C'est l'attitude qui fait que les gens continuent de revenir. Aussi, vous voulez vraiment regarder à l'intérieur.

Où placez-vous vos espoirs de bonheur ? [...coyotes hurlant au loin...][72] Écoutez ces coyotes hurler. On dit que ceux qui hurlent sont ceux qui sont frustrés dans leurs désirs. Au moins, nous, les êtres humains, nous avons la possibilité de regarder nos désirs et de décider à quel point nous voulons les suivre. Nous ne sommes pas aussi poussés compulsivement, mais nous n'avons pas besoin d'être poussés le moins du monde. Beaucoup d'entre nous sont très enclins, très poussés compulsivement, mais nous avons la possibilité de prendre du recul, de regarder notre cupidité, notre aversion et nos illusions, de regarder notre fierté et de nous demander : « Est-ce que ce sont les choses qui vont nous mener au bonheur ? Pouvons-nous vraiment leur faire confiance ? »

C'est pourquoi l'un des enseignements les plus fondamentaux du Bouddha porte sur le thème du refuge. Nous avons des exemples de personnes qui ont pris du recul par rapport à leurs envies irrésistibles et se sont libérées de cet esclavage. Et les nouvelles que nous apportent ces personnes devraient nous secouer. Nous pouvons avoir des doutes quant à savoir jusqu'où ils ont réellement mis fin à la souffrance, jusqu'où ils ont pu aller ou jusqu'où *nous* pourrions aller, mais au moins nous nous devons de nous poser la question : à quoi cela ressemblerait-il de ne pas avoir à suivre nos envies irrésistibles ? Et voici un enseignement qui en offre la possibilité. Il offre un chemin. C'est ce que vous faites, les étapes sont toutes décrites. Et au moins, elles offrent une issue, un chemin de sortie.

L'une des plus grandes représentations erronées de l'enseignement est de croire qu'il soit pessimiste. Mais l'idée que revenir encore et encore et encore suffirait, serait satisfaisant, acceptable, et donc pourquoi ne pas simplement accepter les choses telles qu'elles sont ? — Ça, c'est l'approche pessimiste. Ou l'approche de la troisième noble vérité et demie, que la souffrance est gérable, que c'est acceptable, qu'on fait ce qu'on peut, que c'est aussi bon que possible, alors autant apprendre à l'accepter : c'est aussi une approche pessimiste. Comme l'a dit le Bouddha,

[72] Il s'agit ici d'un transcript d'une conférence audio donnée aux US, d'où ces hurlements extérieurs de coyotes. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

le secret de son éveil était qu'il n'aurait pas voulu se contenter de compétences, de judicieuses qualités si celles-ci ne l'avaient pas conduit jusqu'au bout.

Donc, d'une part, vous acceptez le fait que c'est là où vous en êtes. Vous n'essayez pas de nier la situation, mais vous acceptez également le fait que cela pourrait être mieux. Et le Bouddha vous donne l'exemple qu'il y a une issue, alors nous devrions prendre son exemple comme notre refuge. C'est notre protection. Il est si facile de repousser le Bouddha, de l'effacer de nos esprits comme s'il n'avait jamais existé. Et pourtant, quand nous faisons cela, à qui profitons-nous ? Nous ne profitons pas à nous-mêmes, nous ne profitons pas à ceux qui nous entourent. Donc, choisissez de toujours le garder à l'esprit.

C'est l'autre sens de *sarana* [73]: d'une part cela signifie refuge, mais d'autre part cela signifie quelque chose dont vous vous souvenez sans cesse — vous vous souvenez sans cesse de son exemple, comme quoi c'est ce que les êtres humains peuvent faire. Souvenez-vous du Dhamma : C'est le conseil qu'il a donné pour que nous puissions trouver cette liberté. Souvenez-vous du Sangha, le noble Sangha, qui a montré que ce n'était pas seulement le Bouddha qui pouvait faire cela. Ils ont appliqué son enseignement à leur vie, à leur cœur, et ont découvert qu'ils gagnaient la même liberté.

Donc, gardez toujours à l'esprit cette possibilité de liberté lorsque vous faites vos choix. Au fur et à mesure que vous avancez et traversez la vie, essayez de faire les choix qui vont dans cette direction afin de pouvoir apprendre ce que ça fait de ne pas être mené par le bout du nez par l'envie. Ayez au moins un avant-goût de ce que serait la liberté. Ce n'est que lorsque vous aurez eu ce premier goût authentique que vous pourrez vraiment vous faire confiance : que même si vous faites des erreurs et que vous n'êtes toujours pas totalement exempt de dégradations, de défauts, de mauvais penchants, au moins vous savez qu'il y a une issue, et que c'est une certitude.

Il n'y a donc pas de pessimisme dans les enseignements du Bouddha. Il offre la possibilité d'un bonheur totalement sans entraves. On peut difficilement faire mieux, et c'est beaucoup mieux que la façon dont les choses sont en ce moment.

Gardez toujours cela à l'esprit.

[73] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Refuge [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Dessaouler

30 janvier 2011

En anglais, lorsque nous parlons d'amener l'esprit mental à rester concentré sur quelque chose, nous parlons de son « settling down »[74]. Et d'une certaine manière c'est vrai. L'esprit mental a tendance à voler partout, virevolter de tous les côtés. S'il peut se focaliser sur un objet, c'est comme une volée d'oiseaux qui se posent finalement au même endroit, tous réunis.

En thaï, cependant, on a un autre idiome : on parle d'élever l'esprit mental au-dessus de ses préoccupations ordinaires.

Alors, vous pouvez penser à l'esprit mental qui monte ou bien qui descend, comme cela vous semble, pour décrire ce que vous ressentez lorsque l'esprit mental se calme et se pose avec la respiration et que vous abandonnez toutes vos autres préoccupations.

Pour l'instant, il n'y a rien d'autre qui vous intéresse – vous n'êtes intéressé qu'à la respiration. Prenez quelques bonnes respirations longues et profondes et voyez ce que vous ressentez. Si ça fait du bien, continuez comme ça. La question peut se poser : Où est-ce que ça fait du bien ? Par exemple, ça peut faire se sentir bien dans la cage thoracique, mais pas tant que ça dans les épaules. Lorsque vous inspirez, il peut y avoir une oppression, une tension ou rigidité dans la tête. Eh bien, voyez si vous pouvez trouver une façon de respirer qui vous fait du bien partout. Détendez tous les muscles de la tête, des épaules, en descendant vers le torse, et essayez de les maintenir détendus tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration.

Vous étudiez le processus de respiration ici. Et vous vous rendez compte que si la respiration est bonne, fait se sentir bien dans le corps, elle sera bonne pour les différents organes du corps. Après tout, la respiration est l'énergie qui maintient tout en marche. Sans elle, le corps mourrait. Les organes cesseraient de fonctionner. C'est donc une sorte de nourriture pour le corps. Et comme pour tout autre type de nourriture, vous pouvez bien la doser ou mal la doser. Vous pouvez bien nourrir le corps ou lui donner du poison. Alors donnons-lui de la bonne nourriture : une respiration qui fait du bien, une bonne énergie qui circule dans tout le corps.

[74] le fait de se poser et s'établir [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Si vous vous intéressez à la respiration, cela vous aide à mettre de côté votre intérêt pour d'autres choses. C'est là qu'il est important d'y penser comme quelque chose qui élève l'esprit mental. La plupart de nos autres intérêts nous tirent vers le bas. Nous avons nos passions pour les images, les sons, les odeurs, les goûts et les sensations tactiles, et nous pensons que ces choses sont ce qui donne du piquant et de l'intérêt à la vie. Mais elles nous ligotent aussi et nous retiennent. Elles nous enivrent, nous intoxiquent de sorte que nous ne voyons pas les choses clairement. Il nous faut donc quelque chose de meilleur : un plaisir qui, au lieu de nous tirer vers le bas, nous élève, nous donne une certaine liberté, nous donne une certaine clarté d'esprit.

Et même s'il peut y avoir un certain désir dans la pratique, il peut y avoir une certaine tendance à tenir aux sensations confortables qui viennent, c'est un désir sain, c'est même une tendance saine, un attachement sain. Il arrivera un moment dans la pratique où vous la laisserez partir, mais vous ne devriez pas l'abandonner trop vite. Utilisez-la quand elle se produit. Elle est bien utile pour vous garder avec le souffle.

Et en ce qui concerne les distractions qui se présentent, vous devez vous rappeler qu'elles peuvent vous enivrer. Le Bouddha parle de différentes sortes d'intoxication. Il y a l'ivresse de la jeunesse, l'ivresse de la santé, l'ivresse de la vie : ce sont les trois grandes. Ensuite, il y a l'ivresse des images, des sons, des odeurs, des goûts, des sensations tactiles, toutes les choses dont nous avons fortement envie. Et, bien sûr, quand vous êtes intoxiqué par ces choses, vous finissez par faire des choses folles, des choses stupides, des choses peu judicieuses. C'est ça qui nous ligote, nous maintient attachés.

Nous aimons penser que nos plaisirs n'ont pas de prix. Mais si, ils comportent un gros prix. C'est pour ça que le Bouddha nous fait réfléchir chaque jour : qu'est-ce que tu as qui est vraiment à toi ? Vous pouvez accéder à des plaisirs, et puis ils vous quittent. Vous êtes sujet au vieillissement, à la maladie et à la mort, à la séparation de toutes les choses que vous aimez, et il en va ainsi pour tout le monde. Le Bouddha vous fait réfléchir à cela. Ça semble déprimant, mais il y a ensuite la cinquième réflexion : nous sommes les propriétaires de nos actions. Ça, c'est quelque chose que nous avons, ce sont des choses que nous emportons effectivement avec nous : les résultats d'actions passées et d'habitudes qui façonnent les actions que nous continuons à faire dans le moment présent. Ce sont là nos vrais biens, nos vraies possessions.

Ainsi, lorsque vous pensez à un plaisir en particulier, pensez à : Quelles sont les actions qui permettent d'obtenir le plaisir ? Pour conserver le

Downloaded from https://www.holybooks.com

plaisir ? Que faites-vous quand vous perdez le plaisir ? Parce que les plaisirs ne durent pas. Ajaan Suwat aimait demander : « Où sont les plaisirs sensuels d'hier ? » Pouvez-vous les rattraper, les exhumer et les savourer à nouveau ? Tout ce que vous avez, ce sont des souvenirs, et nous connaissons ça, les souvenirs. Ils se déforment et le souvenir d'un plaisir passé n'est pas forcément chose agréable. Donc, ces choses ne durent tout simplement pas et elles peuvent vous exciter. Tout ce que vous avez vraiment, ce sont les résultats de vos actions.

Le Bouddha dit que lorsque vous réfléchissez à cela, cela vous aide à abandonner les actions peu judicieuses et à développer des actions judicieuses à leur place. Ensuite, il vous fait réfléchir au fait que ce n'est pas seulement vous. Tout le monde, où que vous alliez et où que vous puissiez aller, où que vous puissiez renaître, à n'importe quel niveau de l'univers : Tout le monde est toujours sujet au vieillissement, à la maladie, à la mort et à la séparation, et ils ont tous leurs actions. Cela, dit-il, suffit à vous motiver à vouloir vous en libérer. Parce qu'il est si facile, sous l'influence du plaisir, de faire des choses peu judicieuses. Vous travaillez dur pour faire ce qui est judicieux, il en résulte des choses agréables, puis vous craquez pour les choses agréables. Vous oubliez le fait que vos anciennes actions sont ce qui vous a amené là et que vos nouvelles actions influenceront et détermineront où vous irez.

Ce sont donc des choses importantes à penser lorsque vous essayez d'amener l'esprit mental dans le moment présent. Vous vous rendez compte que si vous vous éloignez, c'est comme si vous vous saouliez. Ajaan Lee parle des méditants comme étant tels des ivrognes, titubant, faisant des zigzags sur la route, puis tombant de stupeur. En d'autres termes, vous ne restez pas vraiment avec votre objet de méditation. Vous pensez encore aux choses que vous aimez faire, aux choses que vous aimeriez vivre, aux choses que vous aimeriez voir, entendre, goûter, toucher et sentir. Déjà, ça vous a fait tituber, zigzaguer sur le chemin. Et ensuite, vous quittez entièrement l'objet de méditation. C'est comme tomber de stupeur sur le bord de la route.

Ajaan Fuang a dit un jour de remarquer les plaisirs que vous aimeriez vraiment éprouver, des choses dont l'esprit mental a tendance à se nourrir. Il dit que le fait que vous soyez tellement obsédé par eux est un signe que vous les aviez dans le passé — et qu'ils vous manquent maintenant. Pensez-y quelques secondes. De quoi vous donner envie de sortir de tout le

Downloaded from https://www.holybooks.com

processus. Parce qu'après tout, si vous les avez eus une fois dans le passé, vous les avez probablement eus avant cela, et vous les avez eus encore avant cela, et vous n'avez cessé de ressentir qu'ils vous manquaient après les avoir perdus. Et vous les obtenez à nouveau, et vous les perdez à nouveau. Ça n'aboutit à rien, ne rime à rien du tout. Alors que le chemin ici peut élever votre esprit mental à un plus haut niveau. Le plaisir qui vient d'être simplement avec le souffle, disait le Bouddha, est un niveau de plaisir plus élevé. C'est aussi un niveau de plaisir qui clarifie l'esprit mental. Lorsque l'esprit mental est fermement et constamment dans le moment présent, c'est alors que le discernement peut émerger.

Ainsi, le plaisir de la respiration lorsque vous travaillez sur elle n'est pas seulement une incitation encourageante pour vous aider à rester avec la respiration. C'est une partie importante dans le processus de vous emmener plus loin sur le chemin. Cela vous donne de quoi vous nourrir pendant que vous suivez le chemin, de sorte que vous n'ayez pas faim de nourriture qui serait hors du chemin. Vous ne vous empoisonnez pas. C'est intéressant, le mot pour intoxication en thaï – *mao* – peut aussi signifier que vous êtes empoisonné par quelque chose. Les plaisirs que nous recherchons au cours de la journée sont comme du poison. Ils ont un très mauvais effet sur l'esprit mental parce qu'ils vous font faire des choses peu judicieuses. C'est pourquoi le Bouddha vous donne ici de la bonne nourriture pour le chemin afin que vous ne partiez pas à la recherche de poison hors du chemin, dans le maquis.

Donc essayez de vous intéresser à la respiration. Notez comment vous la ressentez dans les différentes parties du corps. Si certaines parties du corps ont tendance à souffrir, vous voudrez peut-être penser à l'énergie de la respiration en train de les apaiser, de les réconforter. Les zones du corps où les choses semblent être bloquées : pensez au blocage en train de s'ouvrir. Parfois, vous remarquerez, en commençant à faire un tour d'horizon des différentes parties du corps, que certaines parties semblent manquer. Vous pouvez avoir l'impression de ne pas avoir d'épaule. Si vous ouvrez les yeux et regardez, bien sûr qu'elle est là, mais en sentant de l'intérieur, il semble qu'elle ne soit pas là. Dans ce cas, essayez de localiser l'endroit où vous sentez votre main – encore une fois, de l'intérieur. Et qu'en est-il du torse ? Ensuite, remontez en partant de la main, et en partant du torse, et voyez où se fait la connexion. Donnez à la respiration de nouveaux endroits où circuler afin qu'elle soit apaisante à la fois pour le corps et pour l'esprit mental, guérissante à la fois pour le corps et pour l'esprit mental. Parce que quand vous voyez que c'est bon à la fois pour votre corps et pour votre esprit mental, vous avez plus de chances de vous

Downloaded from https://www.holybooks.com

y intéresser. Vous n'êtes pas aussi attiré par d'autres choses maintenant. Vous avez cette nouvelle compétence à maîtriser, ce nouveau domaine à explorer.

Alors ne laissez pas ces vieux champignons empoisonnés vous attirer. Apprenez à voir vos distractions comme ça : « C'est du poison, ça va t'intoxiquer, ça pourrait te tuer, tuer ta bonté, ta vertu. » À tout le moins, cela vous embrouille complètement la tête et vous sortez de la méditation sans en avoir profité du tout. Et pas seulement avec la méditation : au fur et à mesure que vous avancez dans la vie, vous devez faire attention à ces choses attirantes qui vous envoûtent. Comme les champignons vénéneux : Ce sont les plus beaux champignons qui existent, mais cela ne veut pas dire qu'ils sont bons pour vous.

Alors essayez ici de vous vider la tête avec une bonne respiration et de dessoûler. En apprenant à utiliser la respiration pour aider les différents organes du corps, vous donnez également à l'esprit mental un bon endroit pour rester dans le moment présent, où il peut voir clairement les choses, voir clairement ses intentions et les résultats de ses intentions.

Et c'est exactement là que commence le véritable discernement. Nous avons tendance à penser que la sagesse bouddhiste traite d'abstractions très abstruses, mais cela commence vraiment par cette compréhension en profondeur de « Qu'êtes-vous en train de faire ? » « Quels sont les résultats ? » Tous les enseignements sur la vacuité, le non-soi, la compassion universelle : ils se résument tous à cette question : quel genre d'action est-ce là ? Est-ce une bonne action ? Sinon, que pouvez-vous faire pour la remplacer par une meilleure ?

Et comment savoir si c'est une bonne action ? Vous regardez les résultats. Certaines actions remplissent l'esprit mental de confusion; d'autres actions vident l'esprit mental de ses confusions; certaines habitudes valent la peine d'être conservées; certaines habitudes, non. C'est de cette manière que l'enseignement sur l'action se transforme peu à peu en enseignement sur la vacuité, le non-soi, et tous les autres enseignements plus avancés. Mais ils commencent là et ils ne quittent jamais vraiment ce principe de : Qu'est-ce que vous faites ? Quels sont les résultats ? Et comment pouvez-vous voir cela clairement ? Quels états d'esprit mental pouvez-vous développer ? De quels états d'esprit mental devez-vous vous débarrasser pour vraiment comprendre toutes les implications de vos actions ?

Le souffle, c'est par là que vous commencez.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Dans l'ambiance

20 octobre 2011

Lorsque vous méditez, vous devez mettre votre esprit mental dans l'ambiance ou l'humeur correcte, la bonne disposition. Et parfois, se concentrer sur la respiration est le moyen de vous mettre dans la bonne disposition. Vous prenez quelques inspirations et expirations longues et profondes, et ça fait du bien. Vous pouvez juste sentir le stress et la tension fondre et s'évanouir. Les schémas de tension que vous avez maintenus dans votre corps peuvent commencer à se dissoudre. Et il y a un sentiment d'apport de nourriture qui en découle. Donc, il vous suffit de l'absorber, de la boire. Si, au bout d'un certain temps, la respiration longue ne vous fait pas du bien, vous pouvez essayer d'autres rythmes : courte inspiration, longue expiration; long inspir, expir court; ou une respiration plus courte, plus superficielle, plus légère, ou plus lourde. Vous explorez ce domaine de ce qu'on appelle la forme : la façon dont vous ressentez le corps de l'intérieur. Et parfois, cela suffit à amener l'esprit mental à se calmer et se poser.

D'autres fois, vous devez d'abord penser à d'autres choses afin de vous mettre dans l'humeur ou ambiance correcte pour rester sur le souffle. Le Bouddha parle de réjouir l'esprit mental, de stabiliser l'esprit mental et de libérer l'esprit mental. Et ce sont des façons de prendre un esprit mental qui est un peu déséquilibré et de le ramener à l'équilibre. Elles servent à prendre un esprit mental qui n'a pas envie de méditer et qui refuse de rester sur le souffle, et à l'amener à être plus disposé, pour qu'il décide finalement que, oui, il veut vraiment rester sur le souffle .

Après tout, cet élément de désir est une partie importante de la méditation. C'est une partie importante de la pratique, un élément essentiel dans l'effort correct. Il n'est pas vrai que le Bouddha ait décrit tout désir comme mauvais. Le désir de développer les facteurs corrects du chemin et d'abandonner les facteurs incorrects : cela fait en fait partie du chemin lui-même. Donc, un bon moyen de rendre l'esprit mental désireux et heureux de se calmer et se poser avec la respiration est de regarder l'esprit mental et de voir ce dont il a besoin.

Parfois, il a besoin de se réjouir, d'être ravivé. En d'autres termes, vous devez augmenter, élever votre niveau d'énergie. Regardez le côté positif du fait de méditer. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous avons ces chants sur la bienveillance avant de

Downloaded from https://www.holybooks.com

méditer. Vous vous rendez compte que lorsque vous méditez, vous faites vraiment montre de bienveillance envers vous-même, et en même temps vous montrez de la bienveillance envers les autres. Vous recherchez une forme de bonheur qui n'enlève rien à personne d'autre.

En même temps, vous recherchez une forme de bonheur sur laquelle vous pouvez compter, du fait qu'elle ne dépend de personne d'autre. Elle vient de vos propres ressources intérieures. Et cette forme de bonheur est un sentiment particulier de sécurité. C'est comme savoir que vous avez en stock plein de nourriture entreposée, beaucoup d'eau, toutes les choses dont vous avez besoin. C'est beaucoup mieux que de devoir dépendre de gens à l'extérieur ou de dépendre que les choses extérieures soient dans certaines conditions.

Parce que quand on regarde le monde, on peut s'apercevoir qu'il reste très rarement dans certaines conditions données. Parfois il pleut trop, parfois pas assez, parfois il y a d'énormes incendies et des tremblements de terre. En ce moment même, il y a des inondations en Thaïlande. Et nous sommes assis ici sur la montagne à penser : « Eh bien, au moins, nous n'allons pas être inondés. » Mais nous avons effectivement des incendies ici, nous avons bel et bien des tremblements de terre. Où que vous portiez votre regard partout dans le monde, il y a toujours un danger naturel.

Ensuite, bien sûr, il y a les dangers qui viennent d'un esprit mental qui n'a pas été entraîné. Lorsque nous travaillons ici sur l'entraînement de l'esprit mental, nous trouvons une source de bonheur qui n'a pas à être touchée par des choses extérieures. Elle n'a pas à dépendre de choses extérieures. Nous sommes beaucoup plus en sécurité. Et lorsque vous développez ce bonheur, ce n'est pas une chose égoïste. Vous découvrez que vous avez plus à partager avec les autres. Vous avez plus de force à donner.

Ce sont donc là quelques façons de réjouir l'esprit mental, de sorte que vous voyiez le côté positif de la méditation.

Ensuite, il y a le processus de stabilisation de l'esprit mental. Cela a plus à voir avec le fait de voir les résultats négatifs de *ne pas* méditer. Autrement dit, vous vous rendez compte que si vous laissez l'esprit mental vagabonder à l'extérieur, vous vous aventurez en territoire dangereux. Le Bouddha donne l'image d'un singe entrant dans une zone où se trouvent des êtres humains, et il s'avère que les êtres humains ont tendu des pièges à singes. Ils mettent de petites plaques de goudron, le singe reste coincé sur le goudron, et il ne peut pas s'enfuir. Il y a aussi l'histoire de la caille qui s'éloigne de son

Downloaded from https://www.holybooks.com

territoire normal, qui est un champ où des mottes de terre et des pierres ont été labourées, où elle peut se cacher des faucons. Et donc, elle s'éloigne et s'aventure dans une zone qui n'a pas été labourée et, bien évidemment, un faucon fond sur elle et l'attrape.

Ce sont donc là les dangers de ne pas rester dans votre cadre de référence, qui en ce moment est le corps en tant que tel, le souffle qui entre, qui sort. Vous pensez à tous les ennuis dans lesquels vous pouvez vous mettre si vous n'entraînez pas votre esprit mental.

Par exemple, pensez aux plaisirs dont vous aimeriez profiter. Ajaan Fuang a fait remarquer un jour que les plaisirs que vous recherchez vraiment, en particulier les plaisirs sensuels, ceux qui ont vraiment un fort impact sur vous : Pourquoi ont-ils cet impact ? C'est parce que vous les avez eus dans le passé et que vous voulez les retrouver. En d'autres termes, que ce soit dans cette vie ou dans une autre, il y a quelque chose en vous qui est vraiment attiré par les choses que vous aviez coutume d'avoir. Mais, bien sûr, qu'est-ce que cela signifie ? Que vous allez les perdre à nouveau, et que vous allez à nouveau mourir d'envie de les avoir. Et ça tourne en boucle, en boucle, encore et encore. Et vous savez le genre de choses stupides, folles et nuisibles, préjudiciables que vous pouvez faire parfois sous l'influence de ce genre de désir. Ce genre de pensée fait sérieusement réfléchir.

Comme le chant que nous exécutions tout à l'heure : Le monde file, s'envole au vent, il ne dure pas, il n'offre aucun abri, il n'y a personne aux commandes, le monde n'a rien à lui, on doit trépasser en laissant tout derrière, il est insuffisant, insatiable, esclave du désir. Il est plein d'inconstance, de stress, de douleur, de non-soi. Et l'envie continue sans cesse de vous attirer et ramener à ces choses encore et encore et encore. Jamais de sentiment de satisfaction, ça n'est jamais assez.

Il y a dans le Canon cette histoire du roi qui était curieux : Qu'est-ce que ça veut dire, le monde est esclave du désir ? Le moine qui l'enseignait lui dit : « Supposons que quelqu'un vienne de l'est et dise : " Il y a un royaume à l'est plein de toutes sortes de trésors, toutes sortes de richesses. Il est prospère mais son armée est faible, et vous pourriez le conquérir si vous le vouliez. " Voudriez-vous le conquérir ? » Et là, le roi, qui avait déjà 80 ans, répondit : « Bien sûr. J'essaierais de le conquérir, de le gouverner. »

Downloaded from https://www.holybooks.com

« Alors supposons qu'un autre homme vienne du sud, disant qu'il y a un autre royaume comme celui-là au sud. Et il s'avère qu'il y a un autre homme de l'ouest et un du nord, qui disent tous la même chose. Voudriez-vous également conquérir ces royaumes ? » « Évidemment. » « Supposons que quelqu'un vienne de l'autre côté de l'océan en disant: " Il y a un royaume de l'autre côté de l'océan que vous pourriez conquérir." » Et le roi a répondu qu'il le ferait aussi pour celui-là. Autrement dit, l'esprit mental n'a pas le sens des limites, de ce qui est assez, quand il s'agit de plaisirs sensuels, quand il s'agit de pouvoir. Parce qu'il n'y en a jamais vraiment assez. Rien de tous ces trucs n'est stable, fiable, garanti, assuré.

Il y a une autre histoire d'un ancien roi devenu moine qui allait s'asseoir sous un arbre en s'exclamant : « Quel bonheur ! Quelle bénédiction ! » Et les autres moines craignaient qu'il ne lui manque ses plaisirs de roi. Alors ils vont informer le Bouddha, et le Bouddha demande au moine de venir le voir. Le Bouddha lui demande : « Qu'as-tu à l'esprit quand tu dis cela ? » Et le moine lui dit : « Quand j'étais roi, même si j'avais des gardes postés à l'intérieur et à l'extérieur du palais, à l'intérieur et à l'extérieur de la ville, à l'intérieur et à l'extérieur de la campagne, malgré tout la nuit je ne pouvais pas dormir de peur que quelqu'un ne vienne m'ôter la vie, m'ôter mon pouvoir. Mais maintenant, je peux m'asseoir sous un arbre, mes besoins sont satisfaits et je ne crains aucun danger de quelque direction que ce soit. » En d'autres termes, le bonheur du pouvoir et de la richesse n'a aucune garantie. Ainsi, lorsque votre esprit mental rôde dans ce genre de pensées, vous devez réaliser que vous êtes en territoire dangereux.

Ce genre de pensée est édifiant et fait réfléchir. Il donne lieu à ce que le Bouddha appelle *samvega*,[75] qui signifie littéralement terreur. Mais cela peut aussi signifier un sentiment de consternation quant au degré de futilité de ce genre de plaisirs – de voir combien ce genre de pensée qui court après ces plaisirs va juste vous attirer beaucoup d'ennuis. Cette prise de conscience aide à calmer et stabiliser l'esprit mental.

Vous réalisez alors qu'il n'y a nulle part ailleurs où aller, il faut rester ici. Ajaan Maha Boowa compare ces enseignements à un bâton que vous utilisez pour dresser un singe. Dès que le singe essaie de prendre quelque chose, vous le frappez avec un bâton. De la même manière, vous frappez l'esprit mental avec ces enseignements pour que dès qu'il s'éloigne du

[75] https://tricycle.org/magazine/samvega-buddhism/ [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

souffle, bang ! Vous réalisez que vous cherchez les ennuis, et vous revenez tout de suite.

Donc, de cette façon, vous regardez le côté positif de combien il est bon de méditer et vous regardez le côté négatif de combien votre vie peut mal tourner et empirer si vous ne méditez pas. Des études ont été faites sur les personnes qui développent des compétences, et il a été découvert que celles qui sont vraiment très bonnes dans des compétences particulières sont celles qui, d'une part, prennent vraiment à cœur les avantages de développer cette compétence, et d'autre part, sont très attentives aux dangers de ne pas la développer, au mal que vous pourriez faire.

Il y a des années, nous étions assis dans un avion et deux chirurgiens du genou étaient assis dans les sièges devant nous. Ils venaient d'arriver d'une conférence. Il y avait un chirurgien plus âgé et un plus jeune. Le plus jeune venait tout juste de terminer ses études et son attitude était la suivante : « Eh bien, j'ai appris tout ce dont j'ai vraiment besoin pour prendre soin de moi pour le reste de ma vie. Je n'ai vraiment pas besoin d'en apprendre beaucoup plus. » Et l'aîné lui dit : « Non, tu ne peux absolument pas penser de cette façon. Il y a toujours des progrès, et il y a tellement de choses que tu peux faire de travers et qui nuiront aux genoux des gens si tu ne fais pas vraiment attention et ne fais pas de ton mieux. » Le plus jeune ne semblait pas réceptif. Et je n'arrêtais pas de penser: « Qu'on me tienne loin de ce chirurgien. » Les gens qui ne réalisent pas le mal qu'ils peuvent se faire à eux-mêmes et aux autres sont vraiment dangereux.

Ce sont donc là des façons de réjouir et enthousiasmer l'esprit mental, en réalisant que la méditation offre vraiment une issue, un chemin de sortie, et aussi que c'est un bon chemin de sortie. Il n'est pas plein d'épines et de ronces. C'est un bon chemin; vous vous assoyez ici et vous vous concentrez sur votre respiration, vous travaillez avec l'énergie respiratoire dans le corps afin qu'elle nourrisse le corps tout en nourrissant l'esprit mental, de sorte que l'esprit mental ait un plus grand sentiment de bien-être. Même durant le temps où vous êtes sur le chemin, même si vous n'en avez pas encore atteint le bout, vous pouvez toujours développer un très fort sentiment de bien-être rien qu'en étant sur le chemin.

Ensuite, vous calmez et stabilisez l'esprit mental en réalisant que si vous vous écartez du chemin, même un peu, le faucon peut venir vous chercher. Ces envies qui vous font vous éloigner et errer peuvent vous maintenir sans fin dans l'errance.

Ainsi, lorsque vous pouvez développer ces deux attitudes, vous constaterez qu'il est beaucoup plus facile de rester avec le souffle. Et plus vous pouvez rester avec constance sur la respiration, en observant et en étant attentif à ce que vous faites, plus

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous créez et accumulez d'élan sur le chemin. Ce n'est pas seulement une série de démarrages et d'arrêts, de démarrages et d'arrêts. Cela devient plus continu. Ça s'écoule comme un flux. Aussi, essayez de garder à l'esprit ces attitudes pertinentes.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Aujourd'hui est mieux qu'hier

15 août 2011

Au Wat Dhammasathit,[76] il y avait des vendeurs ambulants qui passaient l'après-midi. Parfois, ils vendaient de grandes jarres d'eau, parfois du sel. Le plus mémorable était un gars qui venait vendre assez régulièrement des raviolis chinois. Il se mettait sur son haut-parleur pendant qu'il conduisait sur la route et annonçait: « Les boulettes d'aujourd'hui sont meilleures que celles d'hier. » Et le lendemain, il revenait : « Les boulettes d'aujourd'hui sont meilleures que celles d'hier. » Il faisait cela jour après jour. On commençait à se demander quand il allait atteindre l'idéal platonique des raviolis. Mais quelqu'un m'a fait remarquer une fois : « Eh bien, où sont les raviolis d'hier en ce moment ? S'ils ne sont pas dans vos intestins, ils sont probablement dans votre fosse septique. Alors, oui, les raviolis d'aujourd'hui sont meilleurs que ceux d'hier. »

Et c'est aussi une bonne attitude à avoir envers votre méditation. La méditation d'aujourd'hui est meilleure que celle d'hier. Celle d'hier a disparu. Et même s'il peut vous sembler avoir eu quelques méditations magnifiques par le passé auxquelles votre méditation courante ne puisse se comparer, c'est la méditation sur laquelle vous travaillez. Et si les précédentes ont été vraiment si bonnes, eh bien, elles vous ont laissé en plan. Alors peut-être qu'elles n'étaient pas aussi bonnes après tout.

Alors, comment gérez-vous cela quand il semble que l'esprit mental ne se calme plus comme avant, ou que la respiration n'est plus aussi confortable. D'une part, il vous faut oublier la méditation d'hier. D'un autre côté, cependant, vous devez vous en souvenir. En d'autres termes, l'oubli concerne le fait que vous n'essayez pas de considérer la respiration d'hier, vous essayez de considérer celle d'aujourd'hui, et vos souvenirs de la respiration d'hier et de la méditation d'hier vont vous empêcher de voir ce qui se passe réellement avec la respiration ici et maintenant. Donc, sous cet angle, vous devez oublier, effacer l'ardoise. Essayez

[76] Petit endroit à l'écart dans les collines près de Rayong; monastère de Ajaan Fuang. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

de venir à la méditation avec la même attitude d'exploration que vous aviez lorsque vous avez commencé à méditer. Parce que tous vos problèmes en ce moment peuvent être le problème du « vieux chapeau ». Tout semble être un peu vieux, et vous ne vous attendez plus trop à grand chose, et donc vous ne vous sentez pas du tout encouragé à faire beaucoup d'efforts ou à accorder beaucoup d'attention.

Alors, l'attitude cynique dans l'esprit mental, c'est une attitude que vous devez mettre de côté. Vous avez ce souffle ici, en ce moment : comment pouvez-vous en tirer le meilleur parti ? Et rappelez-vous d'où est venue cette attitude cynique. Elle est venue du fait que la méditation d'hier était vraiment bonne, ou peut-être que la méditation de l'année dernière était vraiment bonne, et qu'entre-temps les choses n'ont pas été aussi bonnes. Alors vous devenez cynique envers l'ensemble du processus : c'est-à-dire que peu importe à quel point les choses peuvent aller bien, vous allez revenir aux anciens comportements, à la façon dont vous étiez avant. Et cela sape vos forces.

En ce qui concerne la partie à se rappeler : essayez de vous souvenir de ce qui a fonctionné dans le passé et faites-en l'essai. Quel type de respiration était le plus centré ? Où vous concentriez-vous qui semblait obtenir les meilleurs résultats ? Et si rien ne semble fonctionner, souvenez-vous des leçons que vous avez apprises sur la façon d'explorer : c'est-à-dire simplement s'asseoir et ne rien faire pendant un petit moment, mais avec une attitude interrogative. Observez simplement ce que la respiration va faire et voyez si vous pouvez saisir quelque chose de nouveau que vous n'aviez pas vu auparavant.

En particulier, apprenez la leçon de la patience. L'erreur la plus fatale que vous puissiez commettre en tant que méditant est d'être impatient. Vous voulez des résultats très rapides. Vous examinez un tout petit peu les causes, puis vous vous dites : « Bon, et où sont les résultats ? Je veux mon remboursement immédiatement. » C'est cette impatience qui vous met KO. Vous devez simplement coller à votre souffle, y coller, vous y tenir, vous y tenir, et ne pas laisser les membres cyniques et paresseux du comité prendre le dessus.

Parce que c'est là une autre chose que vous devez garder à l'esprit, que l'esprit mental est comme un comité. Et bien qu'il soit possible que quelques-uns des membres méditaient vraiment bien à certains moments dans le passé, beaucoup d'autres membres n'étaient pas impliqués. Ou ils retenaient leur jugement sur le moment pour ensuite décider qu'ils

Downloaded from https://www.holybooks.com

n'aimaient pas ça, alors ils ont commencé à se liguer contre les membres qui veulent méditer. Vous devez donc apprendre à les gérer.

C'est là que les enseignements du Bouddha sur les cinq forces deviennent utiles. Parce que vos membres cyniques, vos membres paresseux, vos membres oublieux, vos membres écervelés et vos membres stupides : ce sont eux qui gênent et se mettent en travers du chemin. Autrement dit, les membres cyniques vous disent : « Ça ne marchera pas, ça ne vaut pas tous les efforts, ne te casse pas la tête. »

La discussion passe ensuite à vos membres paresseux, ceux qui veulent du plaisir tout de suite sans avoir à fournir beaucoup d'efforts.

Et puis il y a les membres oublieux, ceux qui disent: « Oui mais, tu peux gagner le bonheur par des moyens très rapides et faciles », mais ils oublient quelles ont été les conséquences à long terme de certaines de ces façons rapides et faciles.

Et cela arrive à vos membres écervelés, têtes en l'air, ceux qui ne poursuivent rien vraiment jusqu'au bout.

Et puis, pour finir, viennent les membres stupides : ils ne sont pas seulement stupides, ils se livrent à beaucoup de déni. Quand vous pensez à l'ignorance dans l'esprit mental, ce n'est pas simplement que vous ne savez pas. C'est qu'il y a des parties de l'esprit mental qui ne veulent tout simplement pas admettre la vérité et qui trouvent donc des raisons de cacher, d'étouffer les choses.

Donc, pour combattre ces membres, vous avez besoin de conviction. Elle s'adresse aux membres cyniques, en leur disant que, si, si, l'effort que vous mettez dans la pratique fait vraiment une différence. Peut-être que les résultats ne sont pas là tout de suite, mais la conviction est ce qui vous fait traverser, vous porte tout du long, vous rappelant que certaines choses prennent vraiment du temps si on veut qu'elles soient bonnes. La conviction vous rappelle également que si vous ne suivez pas ce chemin, même si ce chemin peut sembler long, le chemin de la non-pratique est beaucoup plus long et implique beaucoup plus de souffrance. Mais vous ne pouvez pas considérer cela comme un chemin, c'est plutôt comme une descente en glissade, une dégringolade. C'est là que ça mène, vers le bas. Et donc au lieu de demander : « Combien de temps faudra-t-il encore avant que j'en ai fini avec ces dégradations ? » la question devrait être : « Combien de temps encore ai-je envie de souffrir ? Combien de temps encore est-ce que je veux continuer à souffrir, continuer à pleurer ces larmes qui ont déjà dépassé le

Downloaded from https://www.holybooks.com

stade de l'océan ? » La conviction est ce qui vous rappelle que c'est la solution, le chemin de la sortie et que vous devez le faire si vous voulez que cela se fasse.

Et ensuite vous développez la persévérance, la qualité de s'y tenir, de s'y tenir, de coller à ce qu'on a décidé. Que les résultats soient rapides ou lents, vous vous y tenez bon an mal an. Ainsi, lorsque les dilettantes paresseux dans votre esprit mental se plaignent – et ils auront des tas de raisons très sophistiquées – vous refusez tout bonnement de céder.

Et ensuite vous faites appel à votre mémoire. Comme je l'ai dit, il y a certaines choses que vous devriez vouloir oublier et certaines choses dont vous devriez vouloir vous souvenir si vous êtes sur le chemin. Vous essayez de vous souvenir des leçons que vous avez apprises du passé, et de voir ensuite si elles s'appliquent maintenant.

Et voir si elles s'appliquent vraiment, c'est une chose qui exige votre concentration. Vous restez concentré ici même, ici, ici, ici, aussi continuellement que vous le pouvez. Parce que si votre observation concentrée, votre attention fixe, votre contemplation n'est pas continue, il y aura de petits trous, et des tas de choses importantes peuvent se produire dans ces intervalles. Donc, vous voulez être absolument à fond avec le souffle qui entre, absolument à fond avec le souffle qui sort. Quand l'esprit mental vagabonde et s'égare, vous voulez le ramener immédiatement. Essayez de voir au travers des trous, des intervalles. Connectez vos moments de conscience, vos moments d'attention de sorte qu'il y ait une ligne continue.

C'est pourquoi la pleine conscience et la concentration doivent aller de pair. La pleine conscience est ce qui vous rappelle sans cesse de revenir, de ramener, de revenir et ramener. Et la concentration est la qualité de solidité qui vient quand votre pleine conscience est bonne. De cette façon, vous pouvez commencer à transpercer, traverser tous les rideaux, les écrans de déni que l'esprit mental dresse, pour voir comment il s'est causé de la souffrance et combien il n'a pas à le faire. Vous voyez où sont vos vrais fardeaux et vous travaillez sur ceux-ci. Les choses qui ne sont pas vraiment vos fardeaux, pas vraiment vos responsabilités, vous êtes disposé à les mettre de côté. C'est là la force du discernement.

L'une des images du Canon pour le discernement est celle d'un mur de forteresse recouvert de plâtre. Autrement dit, ce mur est lisse. Vos dégradations n'ont pas de point d'appui, de prise pour faire des incursions et s'introduire dans l'esprit mental. Et la seule façon de rendre votre esprit mental lisse comme ça est d'être aussi continuellement conscient que possible, et de vous méfier tout particulièrement de toutes les dégradations flatteuses,

Downloaded from https://www.holybooks.com

baratineuses, celles qui veulent mettre une belle brume, un joli brouillard sur les choses pour que vous ne puissiez vraiment pas voir ce qu'elles fabriquent.

Ce sont donc là les cinq forces dont vous avez besoin pour rester bien concentré ici, maintenant, et pour développer cette qualité de la patience. L'impatience est ce qui conduit les gens à la dépendance. L'impatience est ce qui retient les gens. Ils veulent juste une solution rapide, immédiate, tout de suite, tout de suite, et quand ils abordent la méditation, ils veulent les résultats tout de suite, tout de suite. Quand ils n'obtiennent pas les résultats, ils s'en vont ailleurs. C'est l'un des grands obstacles que vous devez surmonter.

Pour lutter contre cette impatience, vous avez besoin d'une combinaison de votre conviction que, oui, cela en vaut la peine; de votre persévérance, de votre volonté de vous y tenir; et de votre pleine conscience et votre concentration travaillant ensemble pour que vous puissiez rester concentré et utiliser cette concentration pour percer à jour les choses, comme une loupe qui concentre tous les rayons du soleil sur un seul point : vous pouvez mettre le feu à de petites choses auxquelles vous n'auriez pas pu mettre le feu autrement. Vous pouvez brûler et creuser un trou à travers un morceau de papier. De la même manière, votre attention, votre pleine conscience et votre concentration en travaillant ensemble permettent à votre discernement de percer à jour et pourfendre tous les arguments piètres et fragiles que la cupidité, l'aversion et l'illusion débiteront à tour de bras.

C'est ainsi que, pour aussi bonne qu'ait été la méditation d'hier, la méditation d'aujourd'hui sera meilleure. Non seulement parce que c'est la méditation d'aujourd'hui, celle sur laquelle vous pouvez réellement travailler, mais aussi parce qu'il y a le progrès. Vous êtes en train d'apprendre. Et que les choses se passent bien ou pas, ce sont les matières premières avec lesquelles vous devez travailler. Mais c'est dans l'apprentissage : c'est de là que viennent les progrès dans la méditation. Et vous avez besoin de votre pleine conscience pour vous souvenir de ces leçons afin de pouvoir continuer à les appliquer et à les affiner au fur et à mesure que vous passez par cette pratique jour après jour.

La chose à savoir à propos de cette pratique est qu'elle a un point final, contrairement à l'autre chemin qui n'aura pas de fin à moins de décider que vous en avez assez. Alors maintenez votre concentration ici, maintenant, et essayez de renforcer les bons membres du comité afin que ceux qui ne sont pas brillants n'engloutissent pas votre méditation. Vous travaillez sur quelque chose de solide ici, quelque chose de vraiment important, alors gardez toujours ce fait à l'esprit.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Sortir du chemin

7 décembre 2010

L'esprit mental a ses hauts et ses bas, et nous devons apprendre à ne pas être bouleversés par les bas ou être suffisant et se vanter des hauts. C'est là où la patience et l'équanimité, combinées à la conviction, sont des éléments importants du chemin. Les jours où ça ne va pas bien, lorsque l'esprit mental ne coopère tout simplement pas, réalisez que c'est une partie normale du processus. L'esprit mental est une chose très compliquée à entraîner. Il y a un passage dans le Canon où un dresseur d'éléphants parle au Bouddha. Il lui dit: « Les éléphants sont beaucoup plus faciles à comprendre que les êtres humains. » Il remarque qu'en quelques jours, il peut apprendre à connaître un éléphant, et il connaît tous les tours que l'éléphant a dans son sac – si tant est qu'un éléphant ait ce sac. Mais pour ce qui est des êtres humains, dit-il, les êtres humains sont un mystère.

Toutes sortes de choses se passent dans l'esprit mental. Et vous devez accepter comme normal que l'esprit mental ne réponde pas toujours comme vous le souhaitez. Il se passe quelque chose que vous ignorez peut-être ou qui vous est peut-être caché, et vous pouvez tous avoir de petits aperçus ici et là, comme les micro-expressions qui traversent de façon fugitive les visages des gens. Donc, la meilleure attitude à adopter dans des moments comme celui-là est de vous rappeler : nous sommes ici pour apprendre, et parfois la leçon que nous apprenons est que c'est à cela que ressemble l'esprit mental lorsqu'il n'est pas coopératif.

Mais simplement, vous ne perdez pas votre patience. Vous êtes patient afin de pouvoir observer. Vous voulez regarder, observer, observer : Que fait le mental ? Parfois, il vous donnera de petits indices. Si vous abandonnez et vous dites : « Bah, aujourd'hui est un mauvais jour pour méditer » ou « Là tout de suite, c'est un mauvais moment pour méditer », et arrêtez de méditer, vous ne verrez jamais ce qui se passe réellement. En fait, l'esprit mental vous affiche toutes sortes de choses à voir. C'est juste une question de savoir si vous regardez au bon endroit, ou si vos capacités de perception sont assez subtiles.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Concentrez-vous sur vos forces, vos points forts. Trop souvent, lorsque les choses sont difficiles, nous laissons les difficultés nous abattre, nous déprimer. Nous nous accablons davantage en venant empiler encore plus de difficultés. Faites plutôt un sondage et évaluez ce qui *va* bien. Au moins, vous êtes assis ici, vous ne faites de mal à personne et vous ne vous laissez pas totalement submerger par ce qui se passe dans votre esprit mental.

C'est aussi un bon moment pour en apprendre un peu plus sur le non-soi. En d'autres termes, peu importe ce qui vous vient à l'esprit mental, vous n'avez pas à vous y identifier. Parfois, nous sommes très responsables. A chaque petite pensée qui surgit dans l'esprit mental, nous sentons que nous devons la regarder, l'examiner, la classer, la juger : à savoir si elle est utile ou non. Mais pour le moment, vous n'avez pas à être responsable d'aucune de ces pensées. Il y a une seule pensée à laquelle vous voulez vous accrocher. Vous voulez juste rester alerte dans le moment présent. Si vous pouvez rester sur le souffle, essayez de remarquer où se trouve le souffle au milieu de tout cela, et accrochez-vous simplement. Quant à tout le reste ce qui se présente, apprenez simplement à vous en écarter, à libérer le passage.

Ajaan Fuang avait une étudiante qui avait eu un cancer, et après une de ses opérations, ils lui avaient administré une radiothérapie. Elle découvrit qu'elle était allergique à l'anesthésique, alors les médecins se trouvaient coincés. Elle leur a dit: « Bon, pouvez-vous le faire sans anesthésie ? » Ils répondirent : « La douleur est intense. » Et elle leur a dit : « Eh bien, je suis une méditante. » Alors ils ont essayé, et elle a réussi à s'en sortir. Mais elle a dit qu'elle était épuisée à la fin du traitement parce qu'elle avait utilisé ses pouvoirs de concentration juste pour se concentrer, se concentrer, se concentrer et ne pas se permettre d'avoir la moindre réaction à la douleur. Par la suite, Ajaan Fuang est allé lui rendre visite et lui a demandé comment ça s'était passé. Elle le lui a expliqué, et il lui a dit : « Tu ne peux pas utiliser uniquement ta concentration. Tu dois également utiliser ton discernement. »

Une façon de le faire est de voir que la douleur est inconstante. Même s'il y a un flux constant de petits paquets de douleur, chaque petit paquet de douleur disparaît, disparaît avant d'être remplacé par un autre. Mais l'autre point, c'est juste de sortir du chemin, de libérer le passage. N'ayez pas un « vous » là-dedans qui ressent la douleur, qui fait l'expérience de la douleur, qui doit s'impliquer dans la douleur, qui doit être responsable de la douleur. La femme m'a dit plus tard

Downloaded from https://www.holybooks.com

que la fois suivante où elle a subi le traitement, cela s'est passé beaucoup plus facilement. Ça ne demandait pas autant d'énergie physique et mentale.

La compréhension perspicace qu'il y avait eu là, c'est qu'il y avait une façon de rendre les choses, pourrait-on dire, plus efficaces, de ne pas dépenser autant d'énergie juste pour combattre les choses. Ainsi, lorsque des pensées viennent vous déranger, écartez-vous simplement du chemin. Imaginez-vous comme une grande moustiquaire, les pensées sont comme une brise qui la traverse, et la moustiquaire n'attrape pas la brise. Elle est juste là au milieu de la brise, mais elle n'assume pas la responsabilité de la brise, elle n'a pas du tout à s'impliquer dans la brise. Elle est juste ici, juste ici, juste ici. De cette façon, la brise ne perturbe pas la moustiquaire. Maintenant, vous préférerez peut-être ne pas avoir cette brise de pensées qui vous traverse l'esprit mental, mais le simple fait d'être la moustiquaire vous place dans une meilleure position. Vous êtes beaucoup moins impliqué dans le fait de devoir vous en occuper parce que si vous ne vous impliquez pas dans les pensées, elles doivent traverser et s'en aller d'elles-mêmes. L'esprit mental reste tel qu'il est.

C'est une image utile à garder à l'esprit lorsque vous méditez dans une zone où il y a beaucoup de bruit. Je l'ai appris une fois à Bangkok. J'habitais là-bas dans un monastère et je n'avais pas réalisé que juste devant ma fenêtre se trouvait un petit magasin qui ouvrait à 4 heures du matin. Ils servaient du porridge, de la bouillie de riz aux conducteurs de petit tuk-tuk[77] et ils avaient un gros radiocassette. Le soir, ils allumaient le radiocassette, puis de nouveau le matin, pour faire savoir aux chauffeurs de tuk-tuk qu'ils étaient ouverts. J'ai découvert que je pouvais effectivement méditer au milieu du bruit si je m'enlevais du chemin. Autrement dit, les pensées sur le bruit – laissez-les aller; le bruit – laissez-le simplement passer, cédez-lui le passage; tout ce qui avait quelque chose à voir avec le bruit – juste le laisser passer, le laisser traverser de part en part. Cela a rendu les choses beaucoup plus faciles. Je n'ai pas eu à dépenser autant d'énergie et à lutter contre le bruit.

Une autre fois, nous campions dans le Parc National des Arches[78]. C'était en novembre et nous pensions que nous avions le terrain de camping pour nous tout seuls, mais quelqu'un s'est présenté tard dans la nuit, et eux aussi avaient un radiocassette. Alors encore une fois, je n'étais qu'une moustiquaire pour que le son passe à travers.

Vous pouvez appliquer la même approche à vos pensées. Elles vont surgir, et vous restez juste là comme une moustiquaire, les laissant traverser, passer,

[77] Les tuk tuks sont des petits triporteurs, des pousse-pousse motorisés à 3 roues qui transportent les passagers autour de Bangkok et de la plupart des autres endroits en Thaïlande. Le nom vient du bruit que font leurs moteurs lorsqu'ils crépitent dans les rues de la ville.
https://www.trip.com/hot/articles/tuk-tuk.html [NDT]

[78] https://en.wikipedia.org/wiki/Arches_National_Park dans l'Utah, aux US [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

passer. Après un certain temps, lorsque vous apprenez à vous écarter du chemin, vous pouvez commencer à les observer. Vous commencez à voir où dans le corps une pensée particulière a tendance à accumuler des tensions. Les petits nœuds de tension qui correspondent à la pensée : C'est ainsi qu'une pensée s'installe, s'implante. Si vous pouvez sentir où cela se passe dans le corps, vous pouvez simplement respirer à travers elle, faire de votre moustiquaire une moustiquaire de tous les différents canaux respiratoires dans le corps et vous assurer qu'il n'y a pas de nœuds dans la moustiquaire. Dès que vous voyez un petit nœud se former, respirez juste à travers lui. Ouvrez le flux. Et c'est tout ce que vous avez à faire.

Une compétence importante dans la pratique consiste à apprendre à faire les choses plus efficacement, à comprendre où vous dépensez de l'énergie inutile. Ensuite, la méditation devient beaucoup plus facile.

C'est de cela qu'il s'agit dans la pratique. Si vous avez déjà appris à jouer d'un instrument de musique, vous vous rendrez compte que cette compétence est aussi une grande partie de ce en quoi consiste la pratique dudit instrument. Vous refaites les mêmes gammes encore et encore, et au bout d'un moment vous commencez à réaliser que vous les faites d'une manière maladroite. Il y a une façon plus efficace de les faire, une façon plus aisée, plus calme, plus coulante de les faire. Ce n'est donc pas seulement le temps que vous y consacrez, mais aussi la façon dont vous utilisez vos capacités d'observation pour rechercher où il y a une dépense d'énergie inutile, où vous engagez trop de batailles ou essayez de gérer trop de choses à la fois. De quelles choses n'avez-vous pas à être responsable ? – des choses que vous pouvez simplement laisser tomber et qui s'en iront d'elles-mêmes.

Comme pour la respiration : Parfois, nous sentons que nous devons pousser et pousser et pousser la respiration pour la faire traverser le corps, mais ce n'est pas la respiration que vous poussez, vous poussez le sang. Le flux de l'énergie respiratoire à travers le corps n'implique absolument aucune poussée. C'est juste une question de relaxer, relaxer, se détendre, permettre, permettre, permettre, tandis que le souffle entre et sort. Essayez de saisir et de disperser les zones dans le corps où vous vous tendez, où vous créez la moindre minuscule tension autour de la respiration.

Le principe important ici est que vous apprenez à être observateur et à poser les bonnes questions. Parfois, être observateur signifie observer l'esprit mental quand il n'est pas en forme, où il a un tas de choses qui bouillonnent – comme au Whack-A-Mole[79], avec toutes ces petites

[79] https://en.wikipedia.org/wiki/Whac-A-Mole jeu vidéo de machine à sous qui consiste à écraser toute petite taupe qui surgit du sol à l'écran vidéo. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

taupes qui sortent des trous. Et puis vous vous réalisez : « Pourquoi dois-je jouer au Whack-A-Mole ? » Éloignez-vous simplement du jeu. Vous restez avec les canaux respiratoires du corps, vous restez avec tout ce que vous trouvez être un bon point de vue, une bonne position privilégiée. Au bout d'un moment, les choses commenceront à se calmer d'elles-mêmes et vous n'aurez plus du tout à écraser la moindre taupe.

Cela dit, une partie de l'esprit mental peut dire : « Ça, c'est être très irresponsable. » Mais la méditation, comme toute bataille, consiste à apprendre à choisir ses batailles. Quels sont les combats importants à mener ? Être un guerrier responsable consiste en partie à réaliser que certaines batailles n'ont pas à être livrées. Elles ne sont qu'un gaspillage d'énergie. Et de cette façon, vous pouvez vous concentrer sur celles qui comptent vraiment. Alors continuez à observer.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Antidotes

13 décembre 2010

Il est une complainte courante que vous entendez parmi les méditants – la question, « J'ai médité tout ce temps, et j'ai toujours un problème de colère », ou « J'ai toujours un problème avec la luxure » – ou la peur, ou l'avidité, ou la jalousie, quelle que soit l'émotion indésirable. L'attente semble être que s'asseoir et méditer va régler tout le reste. Mais vous devez vous rappeler que la concentration, la pleine conscience, la vigilance que vous développez en tant que méditant : toutes ces choses sont des outils. Si vous n'utilisez pas effectivement l'outil, vous n'obtiendrez aucun résultat. Vous pouvez mettre l'outil sur le coussin ou dans une jolie petite boîte de vitrine, mais à moins de le retirer du coussin ou de sa boîte de présentation pour en faire usage, c'est comme si vous n'aviez pas l'outil du tout. Vous ne pouvez donc pas vous attendre à ce qu'un certain nombre *x* d'heures passées assis ici les yeux fermés – très concentré, très attentif et pleinement conscient – fassent automatiquement une différence dans la façon dont vous gérez les émotions au fur et à mesure qu'elles surviennent au cours de la journée. Vous devez développer votre discernement en apprenant à *utiliser* la concentration, la pleine conscience et la vigilance.

Le discernement n'est pas automatique. Une fois que l'esprit mental devient très clair, ce n'est pas pour autant que surgiront soudain toutes ces merveilleuses compréhensions et profondes réalisations auxquelles vous pourrez vous fier à 100%. Après tout, certaines des pires illusions dont souffrent les méditants proviennent d'un esprit concentré. Ajaan Fuang a eu un certain nombre d'étudiants qui sont devenus doués de facultés assez paranormales grâce à leur méditation. Dans certains cas, plus ils le devenaient, plus ils étaient impressionnés par la précision de leurs intuitions. Mais ensuite, lorsque des intuitions erronées survenaient, ils ne les reconnaissaient pas. Ils n'admettraient pas qu'ils eussent tort. Délire[80] majeur.

Il avait une élève en particulier, je m'en souviens, qui avait des facultés de concentration extrêmement fortes. Elle venait le voir et se plaignait

[80] Délire : trouble psychique d'une personne qui a perdu le contact avec la réalité, qui perçoit et dit des choses qui ne concordent pas avec la réalité ou l'évidence, quelle que soit leur cohérence interne. [Le Petit Robert] [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

qu'elle avait encore de la colère, qu'elle avait encore d'autres problèmes. Pourquoi la concentration ne les réglait-elle pas ? Et c'était parce que la concentration à elle seule n'est pas suffisante pour déterrer ces choses. Cela calme suffisamment l'esprit mental pour que vous puissiez voir – si vous êtes disposé à voir. Et cela vous donne une base que vous pouvez utiliser pour démanteler les choses, pour analyser les choses, pour comprendre pourquoi l'esprit mental est bouleversé par ces choses.

Vous pouvez le faire à plusieurs niveaux. Un niveau typique est que si vous vous trouvez dans un certain type de situation qui, vous le savez, va créer des difficultés, vous devez vous préparer. Supposons que vous rentriez chez vous pour les vacances : vous savez de quoi la famille peut avoir l'air. Bon donc, c'est bien de s'asseoir pour planifier : un tel a tendance à dire ceci, ou un tel a tendance à appuyer sur ces boutons-là, et dans le passé, vous avez réagi. Comment pouvez-vous penser à la situation et comment pouvez-vous vous préparer à la situation pour ne pas réagir de ces manières peu judicieuses ?

Cela relève de l'aspect de l'effort juste qui s'appelle empêcher les qualités peu judicieuses de se manifester – c'est-à-dire que vous savez qu'elles ont tendance à se manifester, alors asseyez-vous et réfléchissez à ces dernières. C'est une utilisation valable et légitime de la fin de votre méditation. Si vous êtes assis depuis une heure, donnez-vous du temps supplémentaire à la fin de l'heure pour réfléchir à ces choses et planifier. Exécutez certains scénarios dans votre esprit mental. En d'autres termes, vous devez arriver à savoir quels sont vos points de déclenchement et comment vous avez mal réagi à ces points de déclenchement dans le passé. Essayez de simuler quelques alternatives dans l'esprit mental et voyez comment l'esprit mental réagit.

Parfois, il abondera dans le sens de l'alternative, et d'autres fois, il reviendra avec une plainte ou une objection. Vous devez vous demander : « L'objection est-elle légitime, est-elle valable ? » Parce que l'une des choses les plus importantes pour être un bon méditant est d'apprendre à être un peu sceptique quant à ce que l'esprit mental vous dit. Autrement dit, vous testez votre proposition, puis vous testez les objections. Ce qui ne veut pas dire que vous optiez immédiatement pour l'une ou pour l'autre.

C'est l'une des raisons pour lesquelles nous entraînons l'esprit mental à être avec le souffle – afin qu'il puisse s'asseoir là et ne pas prendre parti prématurément. Tout comme lorsque vous êtes assis ici et qu'une pensée vous vient à l'esprit, vous apprenez à ne pas

Downloaded from https://www.holybooks.com

embarquer avec elle, vous devez apprendre à utiliser cette compétence dans d'autres domaines, d'autres parties de votre vie, là où les choses sont plus précipitées, là où il se passe beaucoup plus de choses. Si vous oubliez les compétences que vous avez développées ici, vous allez avoir des ennuis. Aussi, passez donc un peu de temps à simuler ces choses dans votre esprit mental, à vous préparer.

Le même principe s'applique également aux affaires plus subtiles au sein de l'esprit mental. Hier soir, quelqu'un a noté : « Il y a ces écoles de pensée bouddhiste qui disent que vous devez apprendre à percevoir le monde en certains termes avant de pouvoir vraiment être éveillé. Vous devez avoir une perception de la vacuité de tout, vous devez comprendre la vacuité, ou vous devez avoir une compréhension du non-soi. Ou apprendre à voir les choses en termes de réalités ultimes. Et puis une fois que vous avez la bonne perception, cela va tout résoudre. »

Heureusement, le Bouddha n'était pas aussi borgne, aussi sélectif que ça. Il s'est rendu compte que l'esprit humain a de nombreuses façons de se nourrir. C'est comme cette histoire dans le Canon où les filles de Mara viennent tester le Bouddha. Elles se disent entre elles : « Les hommes ont beaucoup de goûts différents pour les femmes. Essayons toutes sortes de variétés pour voir ce qui va l'attirer. » Et donc elles se montrent sous de tas d'apparences différentes, et elles s'avèrent incapables de piéger le Bouddha avec aucune d'entre elles. Et ce n'est là que la luxure. L'esprit mental se nourrit de la colère de bien des manières différentes également. L'esprit mental se nourrit de la peur, il se nourrit de l'inquiétude de nombreuses différentes manières, et vous devez apprendre à connaître vos habitudes quant à ses nourritures. Pourquoi réagissez-vous de certaines manières ? En quoi cette réaction vous fait-elle plaisir ?

Le Bouddha donne un exemple concernant la situation où vous analysez votre attachement à la concentration. C'est un stade assez avancé, mais le principe s'applique à tous les niveaux. Vous regardez l'état de concentration et apprenez à le voir comme des agrégats. Ensuite, regardez les agrégats comme inconstants, stressants, non-soi, un cancer, une fléchette, une dissolution – toutes sortes de façons différentes de faire comprendre que ce ne sont pas des choses auxquelles vous voulez rester attaché. Certaines personnes répondront à l'inconstance, à l'incohérence. Certaines personnes répondent plus au non-égoïsme. Certaines personnes réagissent davantage à l'idée que les agrégats sont une blessure ou une maladie.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Il y a un autre endroit où il dit que vous devriez apprendre à voir les agrégats comme des meurtriers. Ils vous détruisent, vous avalent tout cru. Il y a une histoire mémorable d'un homme voulant tuer un roi, et donc il entre au service du roi et devient un fiable serviteur du roi. Et puis un jour, quand il réussit à se trouver enfin en tête-à-tête avec le roi, il le tue. Comme le disait le Bouddha, l'homme était en fait l'assassin du roi avant même qu'il n'entre au service du roi. Chaque jour, quand il se levait avant le roi et se rendormait après le roi et faisait tout ce que le roi lui disait, l'homme était toujours le meurtrier du roi, parce que c'était son plan. Le Bouddha a alors dit que c'était la même chose avec les agrégats. En ce moment, vous pouvez les utiliser : Votre corps est très utile. Quand vous voudrez vous lever, il se lèvera; quand vous voudrez manger, il mangera; si vous voulez faire des travaux de différentes sortes, il le fera pour vous. Mais il ne le fera pas toujours. Un jour, ces agrégats se retourneront contre vous. Ils sont déjà vos meurtriers.

Il y a une expression en thaï, *taai-jai*, qui signifie que vous faites tellement confiance à quelque chose que tout votre scepticisme meurt. C'est ainsi que nous sommes avec beaucoup de choses dans la vie, et le Bouddha doit vous rappeler de vous-même vous rappeler que ces choses ne sont pas totalement fiables.

Il existe donc de nombreux angles ou points de vue possibles selon lesquels vous pouvez soudainement décider que ces choses dont vous vous êtes nourris ne valent pas la peine après tout et que vous perdez votre goût pour elles. Vous savez que la concentration est là pour vous donner quelque chose de mieux dont vous nourrir, mais ce n'est pas toujours évident pour l'esprit mental. La plupart d'entre nous disent : « Eh bien, nous pouvons faire la concentration et la pleine conscience à un moment donné, puis nous pouvons avoir nos autres plaisirs à un autre moment. Quel est le problème avec ça ? » Le problème est que ces autres plaisirs vont vous exciter à un moment donné. Et où irez-vous alors ? Si votre concentration n'a pas été complètement développée, vous allez être perdu. Vous devez donc réfléchir aux avantages du plaisir de la concentration, aux avantages du sentiment de stabilité et de clarté qui accompagnent la concentration.

Ainsi, lorsque vous avez affaire à la luxure, à la colère ou à la peur, apprenez à observer tout le processus : l'objet, disons, de la luxure, et aussi la sensation réelle de la luxure dans l'esprit mental : ce qu'elle vous fait;

Downloaded from https://www.holybooks.com

l'objet de la colère, et ce que la colère vous fait. Essayez de chercher où vous tirez votre plaisir de ces choses et pourquoi vous aimez vous nourrir de ce plaisir. Ensuite, essayez de développer toutes les perceptions nécessaires pour vous aider à vous rappeler que, d'accord, cela peut sembler fiable, mais ce n'est pas vraiment fiable. Cela peut sembler agréable mais ce n'est pas vraiment agréable. Cela peut sembler être quelque chose que vous avez sous votre contrôle, mais cela pourrait totalement échapper à votre contrôle. Cela peut sembler sain, mais c'est une maladie.

C'est l'un des grands arguments de l'esprit mental : que la vraie maladie réside dans le fait de ne pas céder au désir ou à la colère. « C'est juste la façon dont un esprit mental sain doit fonctionner », dit-il. « S'il n'est pas autorisé à céder à ses passions, il va se retrouver totalement perturbé, déboussolé. » Comme ces moines et nonnes dans ce vieux film de Ken Russell, *The Devils*. Les nonnes se promenaient avec la tête penchée à 90°, tellement elles étaient déformées par leur manque de sexe. Vous entrez dans le film et vous réalisez : « Oh, c'est de cela que va parler ce film. Les têtes ne vont pas se redresser tant qu'elles n'auront pas fait l'amour. » J'ai lâché le film et suis sorti en me disant: « Je n'ai pas besoin de voir un film à ce sujet. » Mais il y a cet aspect dans notre société qui dit que si vous ne cédez pas à vos passions, vous allez être déformé et tordu, dérangé. Vous devez dire : « Mais, attendez une minute. Tuer, tricher, voler, se mettre en colère : ça, ce sont des choses qui sont tordues et dérangées dans l'esprit mental. Ça, ce sont des maladies, ce sont des blessures, des plaies dans l'esprit mental. » Donc, dans tous les cas, il vous faut développer une perception qui soit un antidote centré sur et ciblant avec précision le domaine où vous aimez vous nourrir d'une émotion particulière, d'un comportement particulier, pour vous montrer que ce n'est pas ce que vous pensiez que c'était, que ça n'en vaut pas la peine.

Parfois, vous entendez dire que si nous nous accrochons aux choses, c'est parce que nous avons le sentiment qu'elles ont une essence permanente, qu'il y a une certaine existence inhérente à cette chose. Eh bien, c'est là *une* des raisons pour lesquelles nous nous accrochons à certaines choses : nous pensons que la chose est suffisamment permanente, qu'elle va durer assez longtemps, qu'elle vaudra tous les efforts nécessaires à lui consacrer parce qu'elle durera suffisamment longtemps. Mais ce n'est qu'une des raisons pour lesquelles nous sommes attachés aux choses. Le principe sous-jacent ultime derrière tout ça est que nous pensons que tout plaisir que nous pourrons retirer de quelque chose vaudra l'effort que nous y

Downloaded from https://www.holybooks.com

consacrerons. Certaines choses, nous le savons, ne dureront pas éternellement, mais nous nous disons tout de même : « Ça va durer suffisamment longtemps pour moi, et je vais en tirer suffisamment de plaisir. »

Vous devez donc apprendre à analyser vos goûts pour les choses afin de voir pourquoi vous êtes attiré par quelque chose, puis à utiliser toutes les perceptions que le Bouddha applique, ou toutes les perceptions que vous pouvez imaginer par vous-même, qui contreront votre perception initiale et montreront que vous n'en tiriez pas vraiment ce que vous pensiez en tirer. La satisfaction que vous alliez en retirer va se retourner contre vous à un moment donné, et vous finirez pire que vous ne l'auriez été autrement. Et que vous vous concentriez sur le non-égocentrisme, ou la douleur, ou l'aspect blessure, ou l'aspect maladie, ou l'aspect vacuité, vanité, ou tout ce qui puisse être un antidote efficace à votre attachement spécifique : ce sont là les perceptions qu'il vous faut développer. Vous apprenez à interpréter, comprendre vos dégradations – et plus vous les comprenez clairement, plus vous serez capable de les contrer efficacement.

La concentration, la vigilance et la pleine conscience sont là pour vous aider dans ce projet. Mais vous devez les mettre en œuvre spécifiquement pour en tirer tous les bénéfices.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Démêler qui on est

11 novembre 2010

Lorsque le Bouddha parle de notre sens de qui nous sommes, il en parle dans le contexte du kamma, parce que nous *donnons* un sens à qui nous sommes. Il l'appelle le « faire-je » et le « faire-mien »[81]. Et il n'y a pas qu'un seul « je » ou un seul « mon » ou « mien ». Pour chaque désir, vous avez un sens de vous-même, en particulier les désirs sur la base desquels vous avez agi. Il y a le moi qui veut éprouver du plaisir suite au désir, il y a le moi qui veut trouver les pouvoirs, ou développer les pouvoirs, pour faire advenir ce désir, et puis il y a l'auteur du désir lui-même. Ainsi, même avec un désir en particulier, vous avez un groupe de trois moi d'entrée de jeu. Multipliez cela par tous les différents désirs que vous avez eus, et vous réalisez que vous avez tout un troupeau là-dedans.

Ainsi, lorsque vous êtes assis pour méditer, ce n'est pas seulement vous. Ce sont tous les « vous » là-dedans. Certains d'entre eux veulent méditer; d'autres voudraient faire autre chose. Ainsi, lorsque vous êtes assis ici, il se pose une énorme question quant à savoir où se situe votre allégeance en ce moment, car parfois ils sont divisés. Une partie de vous veut s'asseoir pour immobiliser et calmer l'esprit mental, d'autres parties veulent faire d'autres choses. Et ils ont toutes sortes d'intentions et toutes sortes de raisons. Et donc vous devez être un peu méfiant car certaines d'entre elles peuvent sembler être des amies mais ne le sont pas vraiment. Certaines peuvent prendre la voix de l'autorité en disant : « Tu dois faire ceci, tu dois t'inquiéter de cela, tu dois planifier de faire ceci, tu es irresponsable si tu ne fais pas cela. » Et il faut démêler les choses. Où exactement se situent ces responsabilités ? D'autres parmi vous n'ont pas de vraies raisons. Elles se pointent juste avec beaucoup de force et vous intimident. C'est exactement comme la politique.

Aussi, une partie importante de la méditation consiste à vous rappeler pourquoi vous êtes ici. Quel genre de bonheur avez-vous vu dans le monde, quel genre de bonheur avez-vous gagné en suivant votre avidité, votre luxure, votre aversion, vos peurs ? Ensuite, pesez ces plaisirs face à

[81] "I-making" et "my-making" en anglais [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

la douleur que vous avez éprouvée en suivant ces choses. Demandez-vous : « As-tu appris tes leçons ? »

Si l'un de ces moi internes peu judicieux survient en s'avérant vraiment fort, vous aurez besoin de quelques outils pour au moins le repousser ou l'esquiver. Pour le moment, vous voulez de l'espace ici à l'intérieur pour que vous puissiez vraiment vous calmer, vous poser et que les membres du comité qui souhaitent se calmer et se poser aient la chance d'avoir une sensation d'aisance et de bien-être avec la respiration. Ce qui signifie que vous ne pouvez pas simplement vous saisir de la respiration et la forcer. Vous voulez lui permettre simplement d'être confortable, de circuler dans différentes parties du corps, d'avoir un sentiment de l'énergie qui circule un peu partout sans aucun obstacle, de sorte que les parties de l'esprit mental qui veulent se calmer et se poser aient quelques alliés, et la partie de l'esprit mental qui veut une gratification immédiate, un plaisir immédiat, puisse le trouver. De cette façon, lorsque la cupidité, l'aversion et l'illusion surviennent, vos allégeances sont davantage du côté du calme, de l'immobilité, de la concentration, de la pleine conscience.

Parce que le Bouddha vous donne effectivement beaucoup d'outils pour faire face à ces amis apparents à l'intérieur. Mais le facteur important est toujours que vous essayez de vous identifier aux parties de l'esprit mental qui veulent vraiment que les outils fonctionnent. Parce qu'il est très facile, si vos allégeances sont ailleurs, de dire : « Bon, j'ai utilisé les outils, et ils ne fonctionnent pas. Je suppose que je vais devoir accepter la luxure ou l'aversion. » Mais vous n'avez pas vraiment donné une juste chance aux outils.

Par exemple, l'un des chants que nous avons, les 32 parties du corps, est un très bon outil pour faire face à la luxure, mais les gens ont de nombreuses façons de résister à cette méditation en particulier. Mais elle est très simple : pensez-y, en fait – de quoi est fait le corps ? Des cheveux de la tête, des poils du corps, des ongles, des dents, de la peau, de la chair, et jusqu'aux os, jusqu'aux différents organes internes, et tous les différents liquides du corps : le sang, la lymphe, l'urine, les huiles, la salive : des choses dont on ne parle pas en bonne compagnie, et certainement pas les choses auxquelles on veut penser quand on commence à s'aligner sur la luxure. C'est exactement pour ça que vous voudrez penser à ces choses. Cela vous aide à couper court, ou vous aide à court-circuiter ce membre particulier du comité. Si vous désirez avoir des plaisirs sexuels avec quelqu'un, vous pouvez vous demander : « Désires-tu avec sensualité son foie, convoites-tu avec lubricité

Downloaded from https://www.holybooks.com

son gros intestin, ou son intestin grêle, ou son estomac, ou le contenu de son estomac ? » Non, mais ces choses ne se trouvent qu'à quelques micromillimètres sous la peau. C'est donc une bonne réflexion, un bon aspect à contempler. Mais la question, c'est que vous devez trouver quels membres du comité veulent le faire et ensuite vous les renforcez. Vous réaffirmez votre allégeance et les outils ont beaucoup plus de chances de fonctionner.

La même chose avec l'aversion : Supposons qu'il y ait quelqu'un que vous n'aimez vraiment pas. Si vous agissez sur cette forte aversion, qu'allez-vous faire ? Vous allez commencer à faire beaucoup de choses peu judicieuses. Vous devez garder à l'esprit le bien-être de cette personne. Maintenant, cela ne signifie pas que vous devez plaire à la personne ou faire ce qu'elle veut, mais vous voulez vous assurer que vous ne faites rien qui puisse nuire à cette personne. Il est donc bon de vous rappeler toutes les bonnes choses que cette personne a faites pour vous, l'aide qu'elle vous a apportée.

C'est ici que les enseignements du Bouddha sur la gratitude sont importants. Vous réalisez que s'il y a quelqu'un qui vous a aidé et que malgré cela vous vous retournez contre lui et êtes vraiment dur avec lui, ou méchant, ou blessant, c'est vraiment injuste. Si vous répondez à la gentillesse par un acte blessant, cela fait baisser la civilisation d'un cran. Alors vous essayez de vous rappeler les bonnes choses que cette personne a faites ou pensées ou dites à votre égard. Et même si vous ressentez peut-être une résistance, comme par exemple que cette personne ne mérite pas votre gratitude, ou, « Je vais être piégé dans le filet de cette personne si je pense du bien de cette personne », vous devez vous rappeler : Non, vous faites cela pour votre propre protection, de sorte que lorsque vous traitez avec cette personne, vous ne fassiez rien de dangereux, de nuisible. Vous n'allez pas laisser libre cours à vos désirs ou réactions nuisibles. C'est donc pour votre propre bien que vous pensez aux bons côtés de cette personne, parce que vous ne voulez pas créer de mauvais kamma.

Lorsque vous vous sentez paresseux, pensez à la mort — non pas pour vous déprimer, mais simplement pour vous rappeler qu'il y a du travail à faire et que vous avez une chance en ce moment. Vous feriez mieux de le faire maintenant, car vous ne pouvez pas attendre en repoussant à plus tard. Cette façon de penser à la mort est en fait utile. Si vous y pensez d'une manière qui vous déprime, vous n'utilisez pas la pensée correctement. Comme l'a dit le Bouddha : Rappelez-vous : « Si j'ai encore une chance d'inspirer et d'expirer, je

Downloaded from https://www.holybooks.com

l'utiliserai pour m'entraîner. » Eh bien, voici une chance de plus en ce moment, alors profitez-en. Le but de ceci est de vous donner une idée de l'importance d'être ici, maintenant. Parce que vous avez ceci ici même, en ce moment, mais vous ne savez pas combien de temps encore vous allez avoir un ici, ou un maintenant, alors vous faites le meilleur usage de ce que vous avez.

Quelle que soit la pensée peu judicieuse, quel que soit le membre peu sensé du comité, vous devez vous rappeler : « Ceci n'est pas mon ami, ceci ne m'aide pas. » Ajaan Suwat mentionne à quel point nous détestons si souvent la douleur mais que nous aimons nos envies, sans réfléchir au fait que l'envie est ce qui mène à la douleur et à la souffrance. Vous devriez avoir une attitude plus amicale envers la douleur parce qu'elle vous rappelle : Il y a là un problème que vous devez surveiller; il y a là une question à propos de laquelle vous devez apprendre. Rappelez-vous que votre envie est l'ennemi.

Bien sûr, vous devez trier parmi les désirs, lesquels sont utiles et lesquels ne le sont pas. Le désir d'agir judicieusement et d'éviter les comportements peu judicieux : ce désir-là est votre véritable ami. Mais le besoin de sensualité, le besoin de prendre cette identité-ci, ou de détruire cette identité-là : ce sont eux qui vont vous faire souffrir.

Il vous faut donc démêler les choses. Vous avez des amis dans l'esprit mental, vous avez des ennemis dans l'esprit mental, et ils sont tous étiquetés « vous ». Toutes ces différentes identités que vous avez prises sont comme la femme du dictateur qui avait 5000 paires de chaussures dans son placard. À un moment donné, parfois, elle a dû porter ces chaussures, mais ensuite elle les a toutes gardées. Vous avez des milliers de moi là-dedans. Et vous devez faire le tri : quels sont ceux qui sont vraiment utiles et quels sont ceux qui sont des ennemis déguisés ?

Maintenant, heureusement, ils peuvent tous se parler. Et c'est l'un des buts de la méditation : créer un lieu neutre où il y a un sentiment d'aisance, où il y a un sentiment de bien-être, afin que les moi vraiment affamés, exaspérés et impatients puissent être nourris d'un sentiment de plaisir. Ensuite, vous pouvez leur parler et leur faire remarquer : « Bon, nous pouvons tous être heureux, mais le bonheur que ce moi-ci ou ce moi-là en particulier propose ne mènera pas au bonheur à long terme. Cela va conduire à la douleur plus loin sur la route. » Et alors ce moi dira : « Eh bien, je m'en fiche. Je veux ce que je veux maintenant. » Et vous lui dites : « Non. Écoute, ça va

Downloaded from https://www.holybooks.com

être douloureux, et si tu es moi, moi je ne veux pas souffrir. » Et ces moi, ceux qui veulent du plaisir sur le champ et sont prêts à souffrir plus tard sont ceux qui s'enfuient quand la souffrance réelle arrive, et vous vous retrouvez à porter le chapeau et payer les pots cassés.

Donc c'est délicat. Vous parlez à vous-mêmes, et chacun d'eux prétend être vous, et vous avez fait l'expérience où chacun d'eux était vous à un moment ou à un autre. Vous devez apprendre à vous identifier aux moi qui veulent le bonheur à long terme, qui réalisent que vous devez vous comporter de manière responsable afin de trouver ce bonheur, qui réalisent qu'il y a des choses que vous aimez faire qui vous procurent du plaisir, et des choses que vous n'aimez pas faire qui donnent lieu à de la douleur à long terme. Mais il y a aussi ceux qui sont problématiques, ceux qui ont des choses qu'ils aiment faire mais qui engendrent de la souffrance à terme ou des choses qu'ils n'aiment pas faire mais qui procurent du plaisir par la suite. Et vous devez renforcer les moi qui sont vraiment concernés par les résultats à long terme, les moi qui ont appris à être patients, les moi qui ont appris à être responsables, les moi qui ont vraiment en tête votre meilleur intérêt à long terme.

Vous devez donc là démêler toutes vos différentes allégeances. Parce que, comme je l'ai dit, le plus difficile, c'est qu'à un moment donné ou à un autre, vous vous êtes identifié à tous et chacun des membres du comité. Mais il est préférable de les voir comme des outils ou comme des tenues que vous enfilez. Ce n'est pas parce que vous avez mis une certaine tenue par le passé quand vous étiez enfant que vous devez la porter maintenant. En fait, elle est probablement inappropriée. Il y a des outils vraiment anciens que vous avez utilisés à un moment donné, comme cette bande dessinée ou ce dessin animé *Far Side* sur les outils de la vache[82]. Vous regardez les outils et vous n'en voyez absolument aucune utilisation possible. Mais la vache est très fière de les avoir fabriqués. De la même manière, nous avons créé différentes perceptions de soi à partir de notre faire-je, notre fabrication de je et de notre faire-mien notre fabrication de mon/mien/à-moi, et beaucoup d'entre elles ont des utilisations vraiment limitées.

Donc, dans un sens, nous faisons ici un peu de ménage. Au lieu de considérer les moi comme qui nous sommes, considérez-les comme des outils. Certains d'entre eux sont utiles, d'autres non, et il serait sage de jeter ceux qui ne sont plus utiles. Quant à ceux qui continuent à rester dans les parages, apprenez à les convertir pour qu'ils aiment méditer et désirent eux aussi le vrai bonheur. Même chose avec toutes

[82] https://en.wikipedia.org/wiki/The_Far_Side, https://en.wikipedia.org/wiki/Cow_Tools [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

les différentes tenues que vous avez portées. Déterminez lesquelles sont vos vêtements de bébé, lesquelles sont ce que vous portiez quand vous aviez six ans, 12 ans, etc. Réalisez qu'elles ne vous vont plus, et donc débarrassez-vous en. Ne gardez que les vêtements utiles. Ne vous laissez pas emporter par la nostalgie.

Et si vous ne voyez là-dedans aucun des moi que vous aimez, eh bien, voici l'une des choses que nous faisons lorsque nous méditons : Nous créons une nouvelle perception de soi autour de la méditation. Alors, essayez d'en faire un moi sain. Parce que chaque moi, tous, surtout ceux qui sont utiles, sont créés autour de compétences. Nous travaillons sur une bonne compétence ici. Nous apprenons à trouver un sentiment de bien-être rien que par la manière dont nous respirons, une paix parfaitement inoffensive, un plaisir parfaitement inoffensif. Même si cela peut prendre un certain temps pour acquérir un sentiment de compétence sur ce terrain, c'est possible. Et une fois que vous aurez cette compétence, vous constaterez que c'est un ami vraiment sincère.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Pureté de cœur

9 mars 2005

Quand je suis allé pour la première fois habiter chez Ajaan Fuang, j'ai progressivement compris qu'il pouvait lire dans mes pensées. Et j'ai commencé à remarquer qu'il avait aussi d'autres pouvoirs inhabituels. Il savait quand les choses allaient arriver dans le futur. Et je dois admettre que cela m'avait vraiment fasciné. Cela a ouvert de tout nouveaux mondes de possibilités que je n'avais jamais vraiment pris au sérieux auparavant.

Je suppose qu'il a semblé remarquer que mon intérêt allait dans cette direction, alors un soir, il m'a rattrapé. Il m'a dit : « Tu sais, le but de cette pratique est de trouver la pureté du cœur. Tout le reste, disait-il, ce ne sont que des jeux. » Et cet enseignement m'a vraiment touché au cœur. Cela m'a rappelé pourquoi j'étais là : que ce qui est vraiment important dans la pratique est de purifier le cœur.

Que signifie avoir un cœur pur ? Lorsque le Bouddha parle de pureté, il s'agit en grande partie de s'entraîner à ne pas penser, agir ou parler d'une manière qui cause du tort à qui que ce soit, que ce soit à soi ou à d'autres personnes. Donc la question suivante est, pourquoi nous faisons-nous du mal les uns les autres ? Généralement c'est par peur. C'est peut-être par négligence, mais tout au fond de soi, il y a un élément de peur. Vous pensez que vous pouvez vous faire confiance pour ne rien faire de mal, et puis tout à coup vous vous retrouvez menacé d'une manière ou d'une autre, et votre vision des choses, vos opinions commencent à être faussées, déformées, à partir en vrille. Des choses que vous ne voudriez pas faire d'ordinaire, voilà soudain que vous vous retrouvez à les faire, à les dire ou à les penser. Cela provient habituellement de la peur; vous vous sentez menacé. Et une fois qu'il y a une menace, il y a une réorganisation de vos priorités quant à ce qui est vraiment important.

Alors, comment sommes-nous menacés ? Pourquoi est-ce que tout le monde semble avoir un prix ? Vous les poussez assez loin, leur mettez suffisamment de pression et ils seraient prêts à faire toutes sortes de choses qu'ils savent qu'ils ne devraient pas faire. Mais ils peuvent se convaincre que c'est correct dans ces circonstances. Quelles sont ces circonstances si menaçantes ?

Downloaded from https://www.holybooks.com

Je pense que tout se ramène au fait que, comme on dit dans la toute première question aux novices, tous les êtres se calment et se rendent devant la nourriture. Et « nourriture », ici, ne signifie pas seulement la nourriture physique. La nourriture physique est un type de nourriture bien sûr, mais il y a aussi la nourriture de contact, la nourriture de ce qu'on appelle l'intention intellectuelle et la nourriture de la conscience. Ce sont des choses dont nous nous nourrissons. Le corps se nourrit de nourriture physique. L'esprit mental se nourrit des trois autres sortes. Nous sentons que nous avons besoin de ces choses pour survivre; c'est ainsi que nous persistons en tant qu'êtres. Et lorsque notre source de nourriture semble menacée, nous réagissons. De cette manière, nous ne sommes pas différents des chiens ou des autres animaux. Vous menacez leur nourriture et ils vont grogner, gronder et mordre. Lorsque nous sentons que notre nourriture est menacée, nous grognons, grondons et mordons aussi.

Alors, évidemment, la question de la purification du cœur revient à apprendre à ne pas dépendre de la nourriture. Cela va profondément à l'encontre des habitudes de l'esprit mental, qui se nourrit de tout. Vous pensez que l'interconnexion est une bonne chose, mais au fond, l'inter-être, c'est s'entre-manger [83] . C'est exactement ce qu'est la conditionnalité [84] . En fait, si quelque chose peut prouver que nous ne sommes *pas* vraiment un, c'est bien le simple fait de regarder comment les êtres se nourrissent les uns des autres. Personne n'est volontairement la nourriture d'un autre à moins que ce dernier puisse nourrir en retour. Si nous étions vraiment un, nous n'aurions pas besoin de continuer à nous nourrir les uns des autres pour exister. Il y a là le fait de prendre, de saisir, il y a une oppression, il y a le fait de se rendre un fardeau pour les autres, il y a tous ces aspects qui sont impliqués dans le fait de se nourrir. Et c'est un fardeau pour vous, pour vous-même, d'être constamment inquiet au sujet de votre source de nourriture – tellement inquiet que vous pourriez finir par tuer, voler et faire toutes sortes d'autres choses que vous savez ne pas être bien.

Alors, comment pouvons-nous dépasser le fait de se nourrir ? Voilà le problème que nous devons résoudre si nous voulons purifier le cœur.

La première étape est simplement d'examiner le processus tel qu'il est, en tant que processus d'alimentation : d'examiner le type d'activités impliquées dans le fait de se nourrir. Et puis, pour nous sevrer du besoin de nous nourrir, le Bouddha enseigne la bonne attitude que nous devrions avoir envers notre nourriture.

Il illustre par une analogie l'attitude à adopter vis-à-vis de la consommation d'aliments physiques : l'histoire d'un couple qui, avec leur fils encore bébé, traverse un désert. Ils arrivent au bout de leur nourriture et la question est : que

[83] « inter-being is inter-eating » en anglais; on pourrait aussi traduire : « l'interconnexion entre êtres, c'est s'entre-manger » [NDT]

[84] « conditionality » en anglais : le fait d'être conditionnel ou conditionné, soumis à des conditions, dépendant de conditions. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

vont-ils faire ? Ils finissent par décider que deux d'entre eux devront survivre au lieu de laisser mourir tous les trois. Alors ils décident de tuer le fils et de transformer sa chair en viande séchée, de la viande séchée de bébé. Je suis sûr que ça ne se vendrait nulle part. Et ensuite, le Bouddha pose la question : Quand ils mangeraient la viande de bébé séchée tandis qu'ils traversaient le désert, la mangeraient-ils pour se divertir ou pour le plaisir ? La réponse est : bien sûr que non. Ce serait juste pour maintenir le corps en vie. Et ils pleureraient, en pensant à leur fils, et au fait d'avoir à faire ça.

C'est donc l'attitude que vous devriez avoir envers la nourriture physique. Pas seulement envers une nourriture à bas de viande, mais envers toutes sortes de nourriture physique. Ne mangez pas juste pour le plaisir ou pour vous divertir. Il y a toujours de la souffrance impliquée dans le processus d'amener la nourriture à votre bouche. Le fermier souffre; les personnes qui transportent les marchandises souffrent; c'est du travail de préparer la nourriture. C'est tout bonnement un sacré gros tracas. C'est pourquoi nous avons cette contemplation tous les jours : nous mangeons des aliments non pas dans le but d'avoir de beaux plats, ni pour le plaisir, mais simplement pour garder le corps en vie et suffisamment fort pour que nous puissions pratiquer toute notre vie.

Quant à la nourriture du contact sensoriel, une grande partie de notre vie est consacrée à la recherche de sensations agréables. Et quand les alarmistes viennent vous dire : « Vous allez mourir, vous allez perdre toutes vos richesses, l'économie va s'effondrer si vous ne suivez pas nos plans, notre programme », nous cédons parce que nous avons peur de perdre non seulement de la nourriture physique, mais aussi de la nourriture de contact sensoriel : les beaux spectacles que nous regardons, les beaux vêtements que nous pouvons porter, toutes les choses qui font du bien aux sens. Le Bouddha disait de regarder ce genre de nourriture comme si vous étiez une vache écorchée, toujours exposée de tous côtés, de sorte que où que vous alliez, il y eût des petites mouches et des moucherons picorant votre chair. Essayer de dépendre de ce type de contact pour avoir du plaisir, c'est comme espérer des sensations agréables de la part des mouches.

La nourriture de l'intention intellectuelle, disait-il, c'est comme être traîné dans une fosse de charbons ardents, aux flammes constamment alimentées par cette pensée-ci, cette pensée-là, à vouloir ceci, vouloir cela.

Et quant à la nourriture de la conscience, il disait de la comparer à un homme qui a été attrapé par un roi et condamné à être transpercé le matin avec 100 lances. Le roi demande à ses sbires : « Alors, est-ce qu'il

Downloaded from https://www.holybooks.com

est mort ? » « Non, il n'est pas mort. » « Bon, transpercez-le à nouveau à midi avec cent autres lances. Ça y est, il est mort ? » « Non, pas encore tout à fait. » « D'accord, transpercez-le à nouveau dans la soirée avec cent autres lances. » C'est ainsi qu'on devrait considérer la nourriture de la conscience.

Tout le but de ces contemplations est de détourner votre esprit mental de ce genre d'alimentation. Il semble y avoir un certain plaisir qui vient de la façon dont nous nous nourrissons normalement, mais quand nous regardons objectivement le processus d'avoir à nous nourrir, nous voyons que cela nous oblige à chercher tout le temps plus de nourriture, et il y a tellement de souffrance impliquée dans le processus.

La seule façon de vraiment voir ce genre d'alimentation de cette manière est de rendre votre esprit mental vraiment, vraiment calme, immobile, vraiment silencieux. Autrement dit, utilisez le souffle comme votre nourriture. Cela implique d'utiliser la nourriture du contact, de l'intention intellectuelle et de la conscience, mais vous transformez ces choses en états de concentration bons et forts : une forme d'alimentation plus inoffensive. De cette façon, vous avez quelque chose avec quoi comparer : il y a ce type-là d'alimentation, et puis il y a le type d'alimentation ordinaire qui se déroule là dehors dans le monde extérieur. Dans lequel préférez-vous vous engager ? Et quand l'esprit mental est vraiment calme et immobile, il y a un sentiment d'aise, de ravissement et d'équanimité provenant de la calme immobilité. Cela vous donne non seulement quelque chose avec quoi comparer, mais cela vous donne également une perspective sur votre vie : Voulez-vous passer toute votre vie à courir partout pour vous nourrir de ces façons, sachant que si vous êtes dépendant de choses extérieures, vous ne pouvez pas vous faire vraiment confiance, vous pourriez bien avoir un prix ?[85]

J'ai vu ça juste après le 11 septembre. Tant d'enseignants bouddhistes ont craqué, voulant assurer à tout le monde qu'ils n'étaient pas des pacifistes, qu'ils voyaient la nécessité de la guerre, tout cela parce qu'ils craignaient de perdre leurs élèves. Ils ne seraient pas populaires. Voir cela était vraiment consternant. Vous devez vous demander : êtes-vous le genre de personne qui, lorsqu'on atteint un certain seuil, est prête à céder, à craquer ? À abandonner ? À changer vos valeurs ? Tant que vous devez vous nourrir, il y a toujours ce potentiel. Et si vous ne pouvez pas vous faire confiance, à qui pouvez-vous faire confiance – et quel genre de vie est-ce là ?

C'est pourquoi nous nous devons, à nous-mêmes et aux personnes qui nous entourent, aux êtres qui nous entourent, de renforcer l'esprit mental même au-delà de la nourriture de

[85] "you might have a price" en anglais : de ce que j'en comprends, on pourrait aussi traduire par "vous pourriez bien avoir une limite, à partir de laquelle vous pourriez faire des choix non judicieux" [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

la concentration, au point où il n'a plus besoin de se nourrir. Nous renforçons l'esprit mental dans notre conviction, notre persévérance, notre pleine conscience, notre concentration et notre discernement. Lorsque ces qualités sont développées, l'esprit mental atteint le point où il n'a absolument plus besoin de dépendre d'aucune sorte de nourriture pour son bonheur.

Ils disent que les arahants[86] ont compris la nourriture, et qu'ils sont totalement indépendants des aliments, de la nourriture, et, par conséquent, vous ne pouvez pas suivre à la trace leur chemin, de la même manière que vous ne pouvez pas suivre à la trace le chemin des oiseaux dans le ciel. Ils ne peuvent pas être retrouvés par leurs traces, mais ils sont totalement fiables, totalement dignes de confiance, car rien ne pourrait arriver qui leur fasse changer leurs valeurs. C'est parce qu'ils ne dépendent de rien qui pourrait être affecté par quoi que ce soit d'autre.

Techniquement, vous ne pouvez même plus les appeler des êtres, parce qu'un être, comme l'a dit le Bouddha, est défini par où il est attaché, où il est retenu, à quoi il s'accroche. Quand il n'y a pas d'attachement, quand il n'y a rien à quoi on s'accroche, ce qui reste ne peut pas être défini. C'est une autre façon de décrire comment le chemin des arahants ne peut pas être retrouvé par des traces. Ce n'est pas seulement leur chemin qui ne peut pas être retracé – *eux* non plus ne peuvent pas être retracés.

C'est ce que signifie avoir un cœur pur, et c'est totalement de cela qu'il s'agit dans cette pratique. Tout le reste, comme le disait Ajaan Fuang, ce ne sont que des jeux. Et tout comme certains jeux peuvent être agréables, certains jeux peuvent devenir cruels. La façon ludique dont certaines personnes se nourrissent peut être très cruelle.

C'est pourquoi la pureté du cœur est un idéal si valable. C'est un cadeau important envers nous-mêmes et envers les gens qui nous entourent.

[86] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Arahant : titre donné à quelqu'un qui a atteint l'illumination en écoutant et en pratiquant les enseignements d'un bouddha. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Se nourrir du souffle

25 juillet 2012

L'habitude de base de l'esprit mental est d'être constamment en train de se nourrir. Tout comme le corps se nourrit de nourriture physique, l'esprit mental se nourrit du contact sensoriel, de sa conscience des choses au niveau des sens – images, sons, odeurs, goûts, sensations tactiles et idées – et de ses intentions à l'égard de ces choses. Il essaie toujours de se préparer, se concocter sa nourriture. Alors là, maintenant, confectionnons notre nourriture avec le souffle.

C'est une bonne nourriture pour l'esprit mental. Cela ne donne pas lieu à beaucoup d'avidité, d'aversion ou d'illusion. En fait, comme vous vous le nourrissez ici dans le moment présent, vous avez là une bonne source fiable de nourriture. L'esprit mental est dans une bonne position où il peut commencer à observer des choses sur lui-même, tous les processus qui se déroulent dans cette activité d'alimentation. Et quand vous comprenez la façon dont l'esprit mental se nourrit de la respiration, vous pouvez alors commencer à comprendre la façon dont il se nourrit également d'autres choses.

Donc, essayez de respirer d'une manière confortable, qui vous donne une sensation de bien-être, et apprenez à penser à la respiration d'une manière qui la rend intéressante. Pensez aux différentes manières dont l'énergie respiratoire peut circuler dans le corps et essayez d'observer comment la respiration circule en ce moment même. Décidez si c'est plaisant ou non. Si ce n'est pas le cas, si vous ne vous sentez pas bien, vous pouvez expérimenter. Confectionnez une nouvelle nourriture. En d'autres termes, respirez de différentes manières, pensez à la respiration de différentes manières qui aident l'énergie respiratoire à circuler plus facilement, plus en douceur, de sorte que le corps se sente dynamisé par la respiration et que l'esprit mental sente qu'il peut se poser, s'installer avec un sentiment de bien-être.

Ce faisant, vous apprenez beaucoup de choses importantes sur l'esprit mental. La première est que l'esprit mental n'est pas passif. Il ne reste pas là et ne réagit que lorsqu'une impulsion vient de l'extérieur. L'esprit mental est en fait activement là dehors à la recherche de choses, à la recherche de quelque chose dont se nourrir. Et quand nous ne trouvons rien dont nous aimerions nous nourrir, nous nous nourrissons du fait que nous sommes mécontents, que nous sommes contrariés.

Downloaded from https://www.holybooks.com

De cette façon, l'esprit mental commence à s'auto-nourrir de lui-même d'une manière malsaine. C'est pourquoi le Bouddha a recommandé comme première étape dans la pratique de la méditation que vous essayiez de développer autant d'équanimité et de patience que possible. Comme il l'a enseigné à Rahula, essayez de faire en sorte que votre esprit ressemble à la terre. Les gens jettent des choses dégoûtantes sur la terre, mais la terre ne réagit pas. Rendez votre esprit comme de l'eau. L'eau peut laver toutes sortes de choses dégoûtantes, mais l'eau ne réagit pas. Le feu peut brûler des choses dégoûtantes, le vent peut souffler des choses dégoûtantes, mais ils ne réagissent pas. Ils font juste leur œuvre. Voilà donc l'attitude que vous devez adopter envers les choses qui ne sont pas de la bonne nourriture pour vous – et pas seulement les choses désagréables. Il y a beaucoup de choses agréables qui ne sont pas non plus de la bonne nourriture pour vous. Rappelez-vous simplement : ce n'est pas un endroit où manger. Ce n'est pas un endroit pour se nourrir. Et ne soyez pas tendu ou angoissé du fait que vous ne pouvez pas vous nourrir de ces choses. Offrez-vous quelque chose de mieux pour vous nourrir.

Sinon, lorsque vous vous trouvez dans une situation désagréable, vous commencez à vous nourrir du fait que « Ça, c'est vraiment désagréable. Je ne peux pas manger ici. Il n'y a pas de nourriture pour l'esprit mental, rien que j'apprécie vraiment. » Et à partir de là, votre sentiment de mécontentement ne fait que s'étendre, s'étendre, s'étendre, et se met à couvrir toutes sortes de choses qui vous déplaisent. Vous commencez à vous nourrir de ce sentiment de mécontentement. Et bien que l'esprit mental tire un petit peu de plaisir de ce genre d'alimentation, ça n'est pas vraiment nourrissant.

Lorsque vous allez dans un endroit désagréable ou vous trouvez dans une situation désagréable – que vous traitiez avec des personnes désagréables ou que vous ayez affaire à quoi que ce soit d'autre de désagréable – rappelez-vous que vous avez un meilleur endroit pour vous nourrir à l'intérieur. Vous pouvez vous nourrir de la respiration, vous pouvez vous nourrir du sentiment de bien-être que vous pouvez créer dans le corps. C'est beaucoup plus sain.

Quant aux choses qui vous éloigneraient du souffle, essayez d'être comme du feu à leur égard. Soyez comme la terre à leur égard. En d'autres termes, vous savez que le monde est ainsi et que ce n'est pas de la nourriture. Il n'y a aucune raison de réagir. Cela s'applique aux choses qui sont physiquement désagréables et aussi aux mots qui sont également désagréables. Lorsque les gens disent des choses désagréables, rappelez-vous que ce n'est pas de la nourriture. Et c'est intéressant : là encore, le Bouddha vous fait réfléchir sur les

Downloaded from https://www.holybooks.com

éléments du corps. Lorsque vous avez un corps physique, c'est le genre de choses auxquelles vous êtes exposé. Vous avez des oreilles et il y aura donc un contact agréable et désagréable au niveau des oreilles. Lorsque vous pouvez apprendre à dépersonnaliser les choses de cette façon, il est beaucoup plus facile de les supporter.

C'est ce qu'il recommande. Quelqu'un dit quelque chose de vraiment désagréable et vous pouvez vous rappeler à vous-même : « Un son désagréable est entré en contact avec l'oreille. » Et laissez-le juste à l'oreille, où il peut s'évanouir. Mais combien de fois avons-nous jamais pensé ainsi ? Habituellement, nous sommes déjà là dehors à nous en nourrir, à le happer dans l'esprit mental pour ruminer et le mastiquer, et ensuite nous sommes contrariés que ce soit là une nourriture misérable.

Comme le dit Ajaan Lee, c'est comme quelque chose que quelqu'un a craché, et que vous ramassez pour le mastiquer. Le fait que ça ait un goût horrible : à qui la faute ? Il suffit de le laisser là où il a été déposé, à l'endroit du contact désagréable. Dépersonnalisez toute l'histoire parce que, après tout, c'est ainsi que les choses sont dans ce monde physique, ce monde humain que nous habitons. Il va y avoir des sons désagréables.

Et apprenez à fabriquer de bonnes choses dont vous nourrir de l'intérieur à la place. C'est pourquoi le Bouddha n'a jamais enseigné la simple et stricte conscience. Il a enseigné que l'esprit mental est constamment en train de fabriquer, alors apprenez à fabriquer de bonnes choses. La seule chose qui n'est pas fabriquée est le nibbana[87]. Jusqu'à ce que vous atteigniez ce stade de votre pratique, vous allez être en train de fabriquer, alors apprenez à être conscient du processus et apprenez à le faire bien. Et rappelez-vous que ce processus de fabrication est très étroitement lié au processus de se nourrir de tous les agrégats à partir desquels nous construisons notre sens de soi. Et ils sont parallèles au processus de se nourrir physiquement.

La forme serait la forme du corps et aussi la forme de la nourriture que nous voulons pour le corps.

Le sentiment serait le sentiment de faim que nous ressentons lorsque nous manquons de quelque chose et le sentiment de satiété que nous ressentons lorsque nous avons mangé à notre faim.

La perception a à voir avec notre capacité à percevoir le type de faim que nous avons, puis à percevoir ce qui, dans le monde qui nous entoure, satisferait cette faim : qu'est-ce qui est de la nourriture et qu'est-ce qui ne l'est pas; qu'est-ce qui est une nourriture pour cette faim particulière ou bien une nourriture pour une autre faim.

[87] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Nirvana [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

La fabrication est le processus par lequel nous nous mettons à chercher de la nourriture, la trouvons, l'apprêtons, afin de pouvoir la manger.

Et la conscience est notre conscience de toutes ces choses.

Ce sont tous des processus actifs, et la fabrication les sous-tend tous, leur sert à tous de base. C'est le désir de l'esprit mental de se nourrir, se nourrir, se nourrir qui nous pousse à faire ces choses. Si nous les fabriquons de manière peu judicieuse, nous allons en souffrir. Même si on les fait de manière judicieuse, il y a quand même un certain stress et une certaine souffrance, mais bien moindres.

Et cela peut en fait fournir le chemin que nous voulons. Quand nous arrivons à calmer et faire se poser l'esprit mental, nous avons la forme du corps. Nous avons le sentiment qui vient quand nous restons avec le souffle, le sentiment d'aisance, de facilité, tandis que l'esprit mental se calme et se pose avec le souffle, ainsi que la perception du souffle que nous gardons à l'esprit, l'image mentale que nous avons de l'endroit où le souffle s'écoule, circule. Ensuite, il y a la fabrication dans la façon dont nous ajustons la respiration, apprenons à connaître la respiration, explorons la respiration. Et puis il y a la conscience qui est consciente de ces choses. Nous apprenons à nous nourrir de ces choses au lieu des ordures générales dont nous avons autrement tendance à nous nourrir à l'extérieur.

C'est donc un processus actif. Lorsque nous sommes sur le chemin, nous nous engageons dans le processus mais nous essayons de le faire aussi habilement, judicieusement que possible. C'est ainsi que nous apprenons ce que fait l'esprit mental. En même temps, nous pouvons réduire une grande partie de la souffrance que nous nous causons autrement. Parce que, comme l'a souligné le Bouddha, ce ne sont pas les mauvaises choses là dehors dans le monde qui vous font souffrir. C'est la façon dont vous essayez de vous en nourrir : c'est la raison pour laquelle vous souffrez. Même les bonnes choses dans le monde, quand vous essayez de vous en nourrir, vous font aussi souffrir.

Les meilleures choses dont se nourrir sont les facteurs du chemin, comme nous venons de le chanter : tout, de la vue juste jusqu'à la concentration juste. Ils procurent une bonne nourriture pour l'esprit mental – en particulier la bonne concentration. C'est un sentiment de bien-être qui nous donne une véritable nourriture.

Et au fur et à mesure que nous amenons l'esprit mental à se calmer et se poser, nous en apprenons davantage sur l'esprit mental. Nous commençons à voir beaucoup plus clairement ses habitudes alimentaires.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Alors commencez à regarder la respiration comme votre nourriture, dans le bien-être, dans la plénitude que vous créez à l'intérieur. C'est une nourriture pour l'esprit mental que vous pouvez vous procurer à tout moment. De cette façon, lorsque vous vivez des situations où il n'y a pas vraiment de bonne nourriture autour de vous, vous n'avez pas à mourir de faim. Et vous n'avez pas à commencer à vous nourrir de pensées peu judicieuses à l'intérieur. Vous transportez ce sentiment de bien-être avec vous dans chaque situation et vous avez toute la bonne nourriture dont vous avez besoin.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Pratiquer par gratitude

27 juillet 2012

L'un des idiomes traditionnels pour pratiquer la méditation est « faire un effort ». Et la clé pour faire un effort est de vouloir le faire. Sinon, vous vous apercevrez que votre esprit mental dérive, se retrouve embarqué dans d'autres choses sans rien accomplir vraiment à travers la méditation. En fait, une partie de la définition de l'effort juste est que vous engendrez du désir. C'est pourquoi Ajaan Suwat disait souvent, quand nous commencions à méditer chaque soir : « Regardez votre esprit mental et faites naître un sentiment de conviction, d'inspiration selon laquelle c'est là quelque chose que vous voulez vraiment faire. Si vous constatez que votre attitude est de l'indifférence ou un manque d'intérêt, pensez à des moyens qui suscitent ce sentiment de désir.

Une façon de penser que j'ai souvent trouvée utile est de penser à toute l'aide que nous avons reçue des autres : de nos parents pour nous avoir donné naissance et nous avoir formés, des enseignants, de tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, nous ont montré quelque chose sur la bonté du cœur humain et nous ont fourni ces opportunités. Vous regardez autour de vous ici dans le monastère : Tout est le résultat de la générosité de quelqu'un – le terrain du monastère, toutes les choses qui ont été construites dans le monastère, toutes les activités qui font fonctionner le monastère. Tout est le fruit de la générosité. Et idéalement, le but de toute cette générosité est de nous donner l'occasion de pratiquer. Toute personne désireuse de venir ici et sincère à propos de la pratique est la bienvenue. Il n'y a aucune restriction sur la famille d'où vous venez ou sur vos antécédents. Tout le monde peut venir pratiquer s'il veut pratiquer.

Ce genre de générosité est difficile à trouver dans le monde, alors vous voulez la perpétuer. Et l'une des façons de le faire, bien sûr, est de pratiquer. En fait, la méditation est un don. C'est un cadeau non seulement envers vous-même, mais aussi envers les autres. Lorsque vous pensez de cette manière, cela vous donne un sentiment d'inspiration. Ici, tout ce qui vous est demandé, c'est que

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous entraîniez votre esprit mental par la vertu, la concentration et le discernement. Ce sont les principales choses sur lesquelles nous nous concentrons. C'est ainsi que nous nous entraînons. Toutes ces choses sont une forme de générosité.

Le Bouddha parle aussi des préceptes comme des cadeaux, en ce sens que nous offrons une protection à tous les êtres. Vous décidez que vous n'allez tuer personne, pas même de petits insectes. Pas de vol, pas de sexe illicite, pas de mensonge, pas de consommation de substances toxiques. Jamais. Une fois que vous décidez que ce sont des choses que vous allez éviter dans toutes les situations, et que vous respectez cette décision, on dit que c'est un cadeau universel. Vous offrez une protection à tout le monde. Et puis vous profitez aussi de votre part dans cette protection universelle.

La pratique de la concentration est aussi un don. Au lieu de chercher le bonheur dans des domaines où vous auriez à combattre et évincer d'autres personnes ou dans lesquels vous gagnez quelque chose pour lequel quelqu'un d'autre doit perdre, vous le recherchez dans un domaine qui est totalement votre propre territoire. C'est votre souffle, le sens du corps que vous ressentez de l'intérieur. Il est totalement vôtre et totalement disponible à votre exploration et votre exploitation, au sens d'en tirer le meilleur parti.

Alors prenez ce temps pour regarder ce que vous avez à disposition. Vous avez le souffle qui entre, qui sort. Il a un effet sur toutes les différentes parties du corps, la façon dont vous respirez. Alors arrêtez-vous et faites le point là-dessus. Comment respirez-vous en ce moment ? Quel type de respiration serait vraiment agréable ? Essayez quelques bonnes respirations, inspirations et expirations, longues et profondes pour voir si cela vous semble nourrissant ou énergisant. Si c'est le cas, continuez ainsi tant que c'est bon, que cela vous fait vous sentir bien. Si vous sentez que ça commence à être trop, vous pouvez alors calmer les choses, rendre la respiration plus courte, plus superficielle, moins profonde, ou garder l'inspiration longue mais avec l'expiration courte, ou bien l'inspiration courte et l'expiration longue, selon ce que vous ressentez pouvoir être le mieux pour le corps dans l'immédiat.

Et repérez où la sensation de respiration est la plus importante, la plus saillante. Ça peut être n'importe où dans le corps. Laissez votre attention s'y poser, s'y installer et prenez cela comme guide pour évaluer ce que vous ressentirez comme bon et agréable. Pensez à la respiration comme nourrissant cette partie du corps chaque fois que vous inspirez. S'il y a une tension dans cette partie du corps, laissez-la se dissoudre à chaque expiration. Si vous trouvez qu'il y a un sentiment de bien-être – il n'est pas nécessaire que ce soit extrêmement agréable, juste raisonnablement bon – laissez-le se maintenir là. Protégez-le tout au long de l'inspiration, tout au long de

Downloaded from https://www.holybooks.com

l'expiration. Si vous remarquez que vous le serrez, le comprimez d'une manière ou d'une autre, ou que vous le tiraillez, le poussez et le tirez d'une manière ou d'une autre, que ce soit en inspirant ou en expirant, arrêtez-vous aussitôt. Voyez si vous pouvez respirer sans ce serrement, cette compression, ce tiraillement, cette poussée ou ce tirage.

Si vous êtes distrait, revenez tout simplement aussitôt. Plus vite vous pouvez revenir, mieux c'est. Parce qu'une grande partie de votre sensibilité à la façon dont la respiration va se sentir dans le corps nécessite que vous vous colliez à elle en permanence. C'est comme être inspecteur dans une usine. Disons que c'est une fabrique de tissus. Le tissu passe, défile, défile, et vous ne pouvez pas permettre à votre œil de quitter le tissu, même une seconde, car vous voulez vous assurer que la totalité du tissu est bien tissée de façon unie. Plus votre contemplation fixe est continue, plus le sens de la respiration deviendra raffiné, et plus la sensation de plaisir que vous en tirerez sera raffinée. Cela s'enfoncera de plus en plus profondément dans le cœur.

Ensuite pensez à ce sentiment de bien-être comme en train de se répandre. Vous n'avez pas besoin de le forcer, le pousser ou de l'extirper, imaginez-le simplement en train de rayonner, d'irradier. Vous constaterez qu'il atteindra plus facilement certaines parties du corps que d'autres, donc travaillez d'abord avec ces parties. Là encore, vous n'essayez pas de trop forcer. Imaginez que les choses s'ouvrent, s'ouvrent, s'ouvrent, de sorte que vous puissiez permettre à ce sentiment de bien-être de traverser le corps, de descendre à travers le torse, de descendre à travers les jambes, de se rendre aux épaules, et de là passer à travers les bras, s'étendre aux doigts, monter à et travers la tête. Imaginez tout le corps partageant ce sentiment de bien-être.

Au fur et à mesure que vous collez à cela et que vous l'explorez suffisamment, vous commencerez à réaliser qu'il y a beaucoup de choses au sein même de la respiration dont vous n'avez pas profité. Sortir, chercher du plaisir à l'extérieur, c'est comme quelqu'un qui a vraiment un très bon terrain mais qui essaie de planter ses cultures sur le terrain de quelqu'un d'autre : il y aura forcément des problèmes. Retournez-vous et regardez votre propre terrain ici même. Occupez-vous-en. Voyez ce que vous pouvez y faire pousser. Et vous constaterez non seulement que vous en tirerez un grand sentiment de bien-être, mais que cela commencera également à se propager à d'autres personnes également à travers vos pensées, vos paroles et vos actes. Votre sentiment de bien-être, en l'occurrence, vous permet beaucoup plus facilement d'agir de manière judicieuse. Vous n'êtes pas aussi avide de choses qui iraient causer des problèmes.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le Bouddha parle souvent du sentiment de se nourrir et de plénitude qui vient du fait de rester collé de cette façon à la respiration comme nourriture pour l'esprit mental, nourriture pour votre effort, pour ce désir avec lequel vous commencez. Si cela ne reste que du désir et n'est pas correctement nourri, ça va se tarir. Mais en le nourrissant correctement, vous vous rendez compte que si vous vous y tenez, il y a des récompenses. Et ça vous donne encore plus envie de le faire. L'esprit mental peut se calmer, se poser et acquérir un grand sentiment de stabilité, de solidité de ce fait même. Puis vous découvrez, en outre, à mesure que vous protégez cet état de concentration, que lorsque l'esprit s'égare et se lance dans ses poursuites ordinaires, vous commencez à voir plus clairement lesquelles de ces poursuites sont effectivement judicieuses et lesquelles ne le sont pas, lesquelles engendrent des souffrances inutiles et lesquelles font effectivement partie du chemin.

C'est là que le discernement commence à éclore de la concentration. Au fur et à mesure que vous protégez la concentration, vous commencez à voir ce qui la détruit, quels niveaux de stress ou de souffrance vous ajoutez à votre vie. Certaines personnes disent qu'elles n'ont pas de souffrance dans la vie, mais je ne connais personne qui n'admette pas d'avoir du stress. Eh bien, le stress qui pèse vraiment sur le cœur est le stress que vous vous imposez, souvent involontairement, et qui est presque toujours non intentionnel. En règle générale, nous avons tendance à nous désensibiliser à cela. Nous pensons que cela fait partie de la façon dont les choses doivent être, alors nous l'acceptons. Mais une fois que vous découvrez que vous pouvez trouver ce sentiment de bien-être à l'intérieur, vous commencez à réaliser que certaines des choses que vous avez supportées ne sont plus obligées d'être supportées. Et heureusement, les choses qui pèsent vraiment sur l'esprit mental sont les choses que vous vous faites à vous-même. Vous avez donc le choix de vous alourdir de ce poids ou non.

C'est ainsi que le discernement commence à naître et se développer à partir de la concentration. Et, comme l'a dit le Bouddha, à mesure que votre discernement s'affine, il peut commencer à creuser de plus en plus profondément dans l'esprit mental, jusqu'à ce qu'il descende et parvienne jusqu'aux racines de ce qui cause tous ces troubles à l'intérieur : ce que le Bouddha a appelé *asava*,[88] et nous pouvons traduire par effluents. Ce sont des choses qui sortent du mental : l'avidité, l'aversion, l'illusion, qui émanent de l'esprit mental. Notre désir d'être ceci ou cela : cela vient de l'esprit mental. Le discernement, lorsqu'il est pleinement développé, comme le dit le Bouddha, peut couper court à ces choses, couper le flux, et l'esprit mental n'est plus inondé

[88] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Asava [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

par la souffrance. Cela aussi est un cadeau que vous vous offrez et que vous offrez également aux personnes qui vous entourent. Parce que ces effluents, lorsqu'ils s'écoulent, ne s'écoulent pas seulement au sein de votre esprit mental. Ils s'écoulent aussi, se manifestent également à travers vos pensées, vos paroles et vos actes, l'impact que vous avez sur les autres.

Donc, apprendre à couper court à ces choses fait partie de la façon de rembourser certaines de vos dettes. Il est dit que la personne qui a totalement coupé court aux dégradations de l'esprit mental n'a plus de dettes envers personne, nulle part. En fait, l'une des motivations de la pratique est que plus vous pratiquez, plus les récompenses qui reviennent aux personnes qui soutiennent votre pratique sont grandes.

Ainsi, cette pensée de gratitude avec laquelle nous avons commencé la pratique s'étend tout le long du chemin. C'est comme un fil qui relie la pratique de la générosité, de la vertu, de la concentration, du discernement, tout du long jusqu'à la libération de l'esprit mental. Après tout, ce sont des formes de bonté, de bienveillance qui n'ont pas de limites; ce sont des formes de bonheur qui ne créent pas de confins ni de frontières. Si votre bonheur dépend du gain matériel, du statut ou des éloges, ce sont là des choses qui, lorsque vous les gagnez, font que quelqu'un d'autre les perd, et cela crée aussitôt de ce fait une frontière. Mais la générosité, la vertu, la concentration, le discernement, la libération de l'esprit mental : Personne ne perd, donc ces choses n'ont pas de frontières. C'est pourquoi la pratique n'est en aucun cas égoïste. C'est un énorme cadeau.

C'est donc l'une des manières de donner un sentiment d'inspiration, un sentiment de joie à ce que nous faisons ici. C'est l'une de nos façons de rembourser nos dettes. Nous créons de plus en plus de bonté à partager, car la bonté du monde : D'où vient-elle ? Cela vient de l'intérieur de l'esprit mental qui est entraîné. Et le monde a certainement besoin de beaucoup plus de bonté, de bienveillance. Voici votre façon de la fournir. Essayez toujours de maintenir le sentiment de vous sentir inspiré, votre sentiment d'inspiration dans la pratique, car c'est la meilleure chose que vous puissiez faire.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Pour la survie de votre bonté

20 Juin 2011

Essayez de remarquer quelle façon de respirer semble la plus rafraîchissante. Remarquez où dans le corps vous êtes le plus sensible à l'impact de la respiration sur vos sentiments. Ces sensations peuvent être autour du cœur, dans la gorge, au milieu de la tête. Où êtes-vous le plus sensible à l'impact de la respiration ? Et quelle façon de respirer est aussitôt la plus apaisante, rafraîchissante et nourrissante ? Restez avec cet endroit dans le corps pendant un moment et laissez-le être guéri, laissez-le être renforcé. Parce qu'avoir un sentiment de bien-être auquel vous pouvez puiser chaque fois que vous en avez besoin est essentiel à votre survie, c'est-à-dire à la survie de la bonté et la bienveillance de votre esprit.

Lorsque le Bouddha dit que l'inattention, la négligence est le chemin de la mort, il ne parle pas seulement de la mort physique. Il parle de la mort des bonnes qualités de l'esprit mental, de ses forces intérieures. Ce sont vos trésors les plus importants car ils déterminent, d'une part, ce que vous allez faire, comment vous allez agir, comment vous allez parler, comment vous allez penser; et ces choses, bien sûr, ont un impact énorme sur votre vie, maintenant et dans le futur. Elles peuvent même passer au-delà , dépasser le fait de la mort et se perpétuer dans la vie suivante. Leur impact peut s'étendre jusque là. En fait, pas seulement dans une prochaine vie : parfois dans de nombreuses prochaines vies. Vos actions sont à ce point importantes.

Alors assurez-vous d'avoir les forces dont vous avez besoin pour maintenir le désir d'être judicieux. Parce que le monde peut vous couper les vivres et vous en priver très facilement si vous êtes à la recherche de votre nourriture dans le monde.

C'est l'autre raison pour laquelle on essaie de se nourrir à l'intérieur, car plus on est indépendant ici, moins on s'expose aux attaques du monde. Le simple fait d'être sujet à une stimulation entrante sensorielle, dit le Bouddha, c'est comme se faire manger, telle une vache dont la peau a été écorchée et qui se fait manger par des insectes continuellement. Pire encore,

Downloaded from https://www.holybooks.com

c'est quand nous nous mettons à essayer de nous nourrir de ces choses. Et, bien sûr, plus vous vous nourrissez de choses extérieures à l'esprit mental, plus vous vous exposez aux influences extérieures, bonnes et mauvaises. Et quand vous avez vraiment faim, vous avez tendance à être plutôt aveugle et sans discrimination.

Ainsi, quand vous vous nourrissez d'un sentiment de bien-être intérieur qui provient à la fois du sentiment intérieur de bien-être physique que vous pouvez maintenir avec la respiration, et du bien-être mental qui découle du fait que votre pleine conscience, votre vigilance, votre concentration et votre le discernement deviennent plus forts, votre source de nourriture devient plus sûre. Vous vous retrouvez à prendre de moins en moins au monde et à avoir de plus en plus à donner. Ce n'est pas comme si nous nous enfermions, nous isolions sur une petite île, refusant tout contact avec autrui. Ce n'est pas du tout le but de la pratique. La pratique développe l'esprit mental afin que vous en bénéficiiez et que les personnes qui vous entourent en bénéficient également.

Aussi, essayez de maintenir ce sentiment de force intérieure, de bien-être intérieur, de sorte que vous puissiez faire face à tout ce qui se présente, et ne pas vous faire dévorer par cela, ne pas vous faire épuiser par cela et ne pas vous exposer aux influences du monde. Après tout, les valeurs du monde sont vraiment très étranges. Quelqu'un a dit un jour : Tous les gens de la race humaine savent qu'ils vont mourir, et pourtant ils agissent comme s'ils ne le savaient pas : courant comme des forcenés après ceci, cela, et je ne sais quoi d'autre encore, essayant de défendre le peu qu'ils ont. Et pourtant, tout va leur échapper.

Et ils veulent que les autres voient les choses comme eux. Ajaan Fuang a noté un jour que cela ne s'applique pas seulement aux êtres humains. Il y a même des dévas[89] au-delà qui sont un peu effrayés par les gens qui pratiquent la méditation, qui pratiquent le Dharma pour atteindre la liberté. Cela remet en question ce qu'ils font. Et beaucoup de gens n'aiment pas que cela soit remis en question.

Ainsi, nous maintenons notre propre stabilité intérieure. D'une certaine manière, être un méditant, c'est comme être une tortue. La tortue a un corps très, très tendre, c'est pourquoi elle a besoin de sa carapace dure. Vous maintenez la tendresse d'un esprit mental très sensible à l'intérieur, mais vous avez besoin d'avoir la carapace qui se fait quand vous ne vous nourrissez pas de choses de l'extérieur.

Une fois, j'enseignais lors d'une retraite, et l'un des participants au bout de quelques jours est venu me dire: « Vous savez, je suis revenu de la session

[89] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Deva L'un des nombreux types d'êtres non humains qui partagent les caractéristiques d'être plus puissants, de vivre plus longtemps et, en général, de vivre plus sereinement que l'être humain moyen. Un habitant des royaumes célestes, qui se caractérise par une longue vie, un environnement joyeux et des états d'esprit heureux. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

d'hier soir et j'ai réalisé que j'étais vraiment en colère contre vous. » J'ai répondu : « Ah bon ? Pourquoi? » Et il a dit : « Eh bien, j'ai réfléchi. Depuis que vous êtes arrivé ici, je n'ai pas été en mesure de deviner où sont vos boutons. » Alors j'ai pris cela à la rigolade et je lui ai dit : « C'est pour ça que nous portons des robes, pour que vous ne puissiez pas voir nos boutons. »

Mais le problème va plus loin que cela. Si vous êtes un méditant, les gens essaient d'appuyer sur vos boutons, et ils découvrent qu'ils ne peuvent pas appuyer sur les boutons. Certains d'entre eux n'aiment vraiment pas ça. Ce qui signifie, bien sûr, qu'ils essaient de vous contrôler et qu'ils sont frustrés par le manque de contrôle. Mais si vous pouvez être exempt de bouton de cette façon, c'est ainsi que vous pouvez survivre dans ce monde – c'est ainsi que votre bonté, votre bienveillance peut survivre : la bonté qui vous nourrit de l'intérieur et la bonté, la bienveillance que vous avez à offrir aux autres.

Ce n'est donc pas une pratique égoïste, et ce n'est pas une pratique insensible ou dépourvue de pitié. C'est simplement une approche très pratique et lucide de ce que vous devez faire pour conserver les choses les plus précieuses que vous avez – les bonnes qualités présentes dans l'esprit mental – face à tout et à tous ceux qui essaieraient de les tarir ou de les faire disparaître.

Alors essayez de trouver ce centre qui se sent vraiment, vraiment bien. C'est ainsi que vous pouvez maintenir la pleine conscience et la vigilance tout au long de la journée. Parce que si c'est juste quelque chose que vous vous dites que vous devriez faire et que ce n'est pas agréable, l'esprit mental va trouver toutes sortes de raisons pour s'en éloigner, s'éclipser quand vous ne regarderez pas. Mais si vous pouvez maintenir un sentiment de bien-être, y puiser, le maintenir et lui permettre de faire son travail, à la fois sur le corps et sur l'esprit mental, vous découvrez une force que vous n'aviez pas réalisé avoir.

Cela dit, il y a des moments où le simple sentiment de bien-être provenant de la respiration ne suffit pas, car il y a des morceaux, des bouts de votre attention qui ne cessent de s'éclipser. En d'autres termes, vous avez des préoccupations extérieures qui ne vous permettent pas de rester ici à 100 %. Il est parfois utile alors, au début de la méditation, de vous rappeler les choses auxquelles vous n'avez pas à prêter attention. Dites-vous consciemment : « Je mets de côté telle ou telle responsabilité. » Face à tous les gens et tous les problèmes de la vie qui ont tendance à vous faire sortir, dites-vous à vous-même : « Pour le moment, ces problèmes sont loin. » Et ensuite, soyez fidèle à

Downloaded from https://www.holybooks.com

cette détermination. Vous savez qu'à la fin de la méditation, vous devrez de nouveau reprendre ces choses, mais ne les laissez pas ronger, dévorer votre conscience pendant que vous êtes ici.

Cette pratique consistant à vous rappeler consciemment ce à quoi vous n'allez pas penser peut aider à protéger votre espace. Parce que dès que vous constatez que vos pensées s'égarent dans cette direction, vous vous rappelez: « Hé, souviens-toi, je n'ai pas besoin d'aller par là. » Ensuite, vous commencerez à remarquer à quelle fréquence vos pensées ont tendance à vagabonder dans cette direction. Et il n'est pas étonnant que vous vous sentiez éreinté à la fin de la journée si c'est le cas.

Vous devez donc être particulièrement prudent avec les choses qui ont tendance à vous éloigner sans réfléchir. Et le meilleur moyen de ne pas être irréfléchi est d'y penser dès le début de la pratique. Dites-vous : vous n'allez pas penser à votre famille, vous n'allez pas penser à votre travail ou à toute autre responsabilité qui pourrait exister. Vous les mettrez tout simplement de côté.

Il y avait une femme qui est venue pratiquer dans le monastère une fois en Thaïlande. Elle allait rester deux semaines, mais vers la fin du deuxième jour, elle est venue dire au revoir à Ajaan Fuang. Elle allait rentrer chez elle. Et il lui a demandé pourquoi. Elle a dit : « Je m'inquiète pour les gens à la maison, ce qu'ils vont faire sans moi : comment ils vont se débrouiller, ce qu'ils vont manger, qui va laver les vêtements. » Il lui a répondu : « Fais comme si tu étais morte. Dis-toi que tu es morte maintenant. Tu ne peux pas revenir. Il est certain qu'ils vont devoir être capables de se débrouiller sans toi. » Elle l'a fait, et elle a pu rester pendant les deux semaines entières. Parfois, c'est bien d'avoir un couteau comme ça pour couper court à vos pensées.

Évidemment, vous devez être capable de le faire non seulement lorsque vous n'êtes pas chez vous, mais aussi lorsque vous êtes au beau milieu de la maison et de toutes les affaires de la maison. C'est presque comme si votre système nerveux était branché sur les fils électriques de la maison : tout dans la maison est connecté à vous. Il vous faut donc débrancher. Cela vaut pour la famille, cela vaut pour le travail, toutes les autres choses qui ont tendance à vous arracher, à vous retenir et à insister pour que vous vous occupiez d'eux immédiatement. Vous dites : « Non, pas maintenant. À la fin de la séance. » Donnez à l'esprit mental son propre espace afin qu'il

Downloaded from https://www.holybooks.com

puisse vraiment bénéficier d'être là, aux points les plus sensibles du corps, là où la respiration fait son travail de guérison. Et quand vous laissez de côté ces autres responsabilités, ayez une petite touche de bonne volonté, de bienveillance, afin que ce ne soit pas un rejet hargneux. Simplement : « Très bien, je respecte ça en toute bienveillance, mais pour m'occuper de toi efficacement, je vais avoir besoin d'un peu de temps pour moi. Alors faisons preuve de bienveillance pour tout le monde », et ensuite débranchez la prise.

Considérez la méditation comme une nourriture, un médicament, un abri pour l'esprit mental et accordez-lui l'attention dont elle a besoin. Et apprenez ensuite à conserver en vous une part de ce sentiment de nutrition tout au long de la journée, afin de pouvoir rester en contact avec lui, puiser en lui quand vous en avez besoin, et pas seulement vous nourrir des restes de nourriture provenant de votre séance de méditation. Apprenez à produire ce sentiment de bien-être tout au long de la journée, et vous constaterez que la bonté de l'esprit mental – toutes les bonnes qualités dont vous avez besoin pour vous-même et pour les autres – restera nourrie et ne se tarira pas.

C'est ainsi que votre pratique devient *akāliko*,[90] intemporelle, où vous ne vous contentez pas de l'isoler, de la limiter à quelques minutes par-ci, quelques minutes par-là. Chaque moment de la journée devient un temps pour nourrir l'esprit mental, le maintenir nourri, le garder fort, le garder bien centré, bien posé, bien établi. C'est ainsi que vous prenez soin de vos ressources les plus précieuses et leur permettez de croître.

[90] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Akāliko [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Méditation après le travail

22 octobre 2011

J'ai eu une fois un étudiant à Singapour qui m'a dit qu'à la fin de chaque journée, quand il rentrait du travail, il s'asseyait et se vidait de toutes les ordures présentes dans son esprit mental. Au travail, il se sentait comme une poubelle. À la fin de la journée, après que toutes sortes de gens aient jeté leurs ordures dans sa poubelle, il rentrait et, pour survivre, avant de faire quoi que ce soit d'autre à la maison, il devait s'asseoir et méditer un moment, pour jeter les ordures. Comme je lui ai dit, idéalement, il vaut mieux ne pas garder les ordures même aussi longtemps. Voyez s'il y a moyen de faire un gros trou au fond de votre poubelle, de sorte que lorsque les gens y jettent des choses, cela passe juste à travers.

Cela ne signifie pas que vous ignoriez la critique, car parfois la critique est utile, parfois elle est juste. Il y a des choses que vous pouvez apprendre des autres. Mais il y a cette tendance à s'accrocher aux choses, surtout quand la critique n'est pas juste. Le sentiment d'être abusé, malmené, le sentiment d'être maltraité est probablement le sentiment de soi le plus fort que nous ayons. Mais qu'accomplit-il ? Vous en souffrez et cela ne fait qu'aggraver votre souffrance.

C'est donc quelque chose que vous devez examiner : la mesure dans laquelle vous vous accrochez au fait que vous avez été victime, que vous avez été maltraité, surtout quand c'est vrai. Nous ne nions pas qu'il y a des agresseurs là dehors. Mais vous les aidez en fait à vous maltraiter en vous y accrochant. Ils disent quelque chose une fois, et vous vous le dites encore et encore dans votre esprit mental de nombreuses fois. C'est comme s'ils vous avaient poignardé une fois avec un couteau, puis l'avaient jeté par terre, et que vous le ramassiez et continuiez à vous poignarder avec.

C'est donc une habitude que nous devons apprendre à surmonter afin de ne pas transporter ces choses avec nous. Si vous constatez que vous *avez effectivement* transporté ce genre de choses, il est sage à la fin de la journée de vous asseoir et de voir dans quelle mesure vous pouvez clarifier les choses.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Bien sûr, la méditation est un moyen idéal de le faire. Mais souvent, il est difficile de capter le souffle. Donc, vous devez examiner ce que vous vous dites à vous-même. Quand vous vous asseyez pour méditer, quel est le sujet de conversation ? Au lieu de faire de la méditation de marche, faites de la méditation de conversation. Nous devons apprendre à bien nous parler, parler avec nous-même. C'est ce en quoi consistent la pensée dirigée et l'évaluation. A calmer l'esprit mental, le faire se poser, il vous faut lui parler, le mettre dans la bonne humeur. Parlez-lui d'une manière qui lui permettra de lâcher prise.

Donc prenez quelques bonnes inspirations et expirations longues et profondes. Faites-en votre fondation. Et rappelez-vous certains des sujets de conversation intérieure qui peuvent vous aider à laisser tomber ces choses auxquelles vous vous accrochez.

L'un est le rappel du principe du kamma : que les choses qui vous sont arrivées ne sont vraiment pas aussi importantes que les choses que vous faites. Ce qui vous arrive est peut-être le résultat de l'ancien kamma, mais ce n'est pas une raison pour vous rabaisser si c'est très négatif. Après tout, tout le monde a du kamma négatif dans le passé. Mais vous devez vous demander : comment réagissez-vous maintenant ? Qu'est-ce que vous en faites ? Ce que les autres vous font, comme l'a dit le Bouddha, ne va pas vous faire aller en enfer, mais ce que vous faites pourrait vous y faire aller. Nous n'avons donc pas à nous soucier de l'enfer après la mort. Concentrez-vous sur l'enfer dans lequel vous vous mettez actuellement.

Ne vous demandez donc pas ce que les autres vous ont fait au cours de la journée, mais qu'avez-vous fait ? C'est comme cette femme qui voulait apprendre à son fils à penser. Ainsi, à la fin de la journée d'école, elle ne lui demandait pas : « Qu'as-tu appris ? » Elle lui demandait : « Quelles questions as-tu posées ? » Pensez à ce que vous êtes capable de faire au cours de la journée et aux actions que vous avez faites qui n'étaient vraiment pas très judicieuses, et prenez la résolution que vous allez essayer d'être plus judicieux la prochaine fois. De cette façon, vous changez le focus. Rappelez-vous que vous avez vraiment un rôle dans lequel vous pouvez être plus proactif dans la vie et que c'est ce que vous *faites* avec la situation qui fait toute la différence. La situation peut être mauvaise, mais vous pouvez la transformer en quelque chose de bien. C'est comme être un alchimiste. Vous prenez du plomb et d'autres métaux de base et vous essayez de les transformer en or, c'est-à-dire en une opportunité pour vous de faire le bien.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Il fut un temps où Ajaan Fuang emmena un groupe de ses élèves au chedi[91] lors d'un *wan phra*.[92] Quand ils sont arrivés là-haut, ils ont constaté que quelqu'un avait laissé des ordures partout. Alors, Ajaan Fuang en tête, il a emmené le groupe ramasser les ordures. Quelqu'un s'est plaint: « Comment quelqu'un peut-il penser à jeter des ordures dans un endroit comme celui-ci ? » Et Ajaan Fuang a répondu : « Ne vous plaignez pas. Ils vous ont donné l'occasion de faire du bien. Il y a ici pour vous une opportunité de nettoyer. »

C'est une façon de recadrer les choses. Une autre consiste à répandre des pensées de bienveillance, en commençant par vous-même. Rappelez-vous que le genre de conversation avec vous-même qui vous rend malheureux est de ne pas faire preuve de bienveillance envers vous-même. Cela n'aide en rien et d'aucune façon. Et apprenez à vous parler d'une manière qui montre de la compassion, qui montre de la bienveillance, qui souhaite vraiment et effectivement votre vrai bonheur. Une part de l'esprit mental a tendance à croire davantage aux choses négatives qu'aux choses positives, de sorte que cela sonne faux de se rappeler à quel point vous voulez vraiment le vrai bonheur. Mais ne voulez-vous pas être heureux ? Ne pouvez-vous pas vous autoriser à avoir cette pensée ? Une partie de l'esprit mental dira: « Mais regardez tous ces gens horribles et ce qu'ils font. » Eh bien, c'est leur affaire. C'est leur kamma. Vous n'êtes pas obligé d'aller collecter ici et là le mauvais kamma des autres et de vous alourdir, vous en accabler.

Prenez à nouveau quelques bonnes respirations longues et profondes. Aérer les choses. Pensez à la mesquinerie, au côté dérisoire de bien de problèmes qui vous énervent – les choses que les gens disent et font. Vous savez bien que dans dix ans d'ici vous les aurez totalement oubliés. Ou bien vous regarderez en arrière le jour d'aujourd'hui et vous direz : « Comment ai-je pu me laisser m'énerver autant à propos de ces choses ? Pourquoi ai-je perdu mon temps ? » Et du coup, essayez de prendre plus de recul, une vue plus distante de la journée. Et il ne s'agit pas seulement d'aujourd'hui. Vous avez toute une vie entière, et elle se fait grignoter, ronger, dévorer jour après jour après jour. Voulez-vous qu'elle se fasse dévorer par ces choses ?

Prenez à nouveau deux ou trois bonnes respirations longues et profondes, inspirez et expirez. Autrement dit, apprenez à vous parler d'une manière qui soit vraiment utile jusqu'à ce que vous puissiez décider que, oui, vous êtes prêt à abandonner les problèmes du jour et à essayer de revenir à votre point de départ, qui est le souffle.

[91] *http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Stupa* Structure en forme de monticule contenant des reliques bouddhistes, généralement les cendres du défunt, utilisées par les bouddhistes comme lieu de méditation. Le *stupa* est le plus ancien monument religieux bouddhiste et n'était à l'origine qu'un simple monticule de boue ou d'argile pour recouvrir les reliques du Bouddha (cetiya). [NDT]

[92] *http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Thai_Buddhist_Calendar#Buddhist_Holy_Days* Les jours saints bouddhistes (wan phra) sont intégrés au calendrier lunaire et observés de semaine en semaine. Ces jours saints bouddhistes ont lieu quatre fois au cours d'un cycle lunaire, à la nouvelle lune, à la demi-lune, à la pleine lune et à nouveau à la demi-lune. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Vous constaterez qu'une fois que vous pouvez élargir votre conscience pour remplir le corps comme ça, il est plus difficile de penser au passé et au futur. C'est comme si l'esprit mental, pour penser au passé ou au futur, devait se faire tout petit, pour pouvoir ensuite glisser le long des ruelles ou des coursives. Mais si vous êtes fermement ici, habitant pleinement votre corps dans le moment présent, il n'arrive pas à passer par les ruelles ou les coursives. Pensez que vous ne faites qu'un avec l'énergie respiratoire dans les différentes parties du corps, vous pouvez utiliser cette énergie respiratoire pour diffuser des énergies de guérison et d'apaisement.

Demandez-vous : où vous sentez-vous bien en cet instant ? Prenez cela comme le centre de votre conscience. Ensuite, pour les zones tendues ou crispées, surmenées, imaginez la bonne énergie de vos bons endroits qui se propage à ces autres endroits. Là encore, l'accent est mis sur le positif. Plus le corps se sent apaisé, moins il veut s'accrocher aux choses qui le font souffrir. Le plus drôle c'est que c'est parce qu'on souffre et qu'on se laisse aller à sa souffrance et qu'on s'en plaint qu'on se fait souffrir encore plus. S'il y a un sentiment de bien-être que vous pouvez insuffler dans le corps par le souffle, vous pouvez commencer à vous demander : pourquoi voudriez-vous vous accrocher à ces choses ? De cette façon, vous pouvez progressivement vous sortir de ces vieilles habitudes de penser, de vous ballader à ramasser les ordures et à les trimballer un peu partout.

L'esprit a cette tendance à être comme un aspirateur : il ramasse toute la saleté et toute la poussière. Dans quel but ? Secouez, videz les poubelles, secouez et videz le sac de l'aspirateur, et ensuite, dans la mesure du possible, soyez conscient de la respiration ici et maintenant, dans le moment présent. Concentrez-vous là où vous la ressentez. Encore une fois, mettez l'accent sur les endroits où vous vous sentez bien. Ils ne vous font peut-être pas ressentir un extrême ravissement ou un bonheur indicible, mais le bonheur et le ravissement viennent de zones qui au début sont juste confortables. Donnez-leur un peu d'espace. Lorsque vous leur donnez un peu d'espace, elles peuvent se développer en intensité. Le corps commence effectivement à se sentir très heureux; il commence à ressentir le ravissement. Essayez de permettre à ces sentiments de remplir et d'infiltrer toutes les parties du corps qui ont été affamées. Vous pourriez penser à la zone au sein du cerveau, à la zone de vos épaules, à toutes les parties du corps qui ont tendance à transporter, véhiculer la tension. Laissez-les avoir autant d'énergie respiratoire qu'elles en auront besoin.

Downloaded from https://www.holybooks.com

En d'autres termes, essayez de vous intéresser de plus en plus à ce que vous pouvez faire ici et maintenant, dans l'instant présent, aux opportunités que vous avez pour créer un meilleur champ énergétique dans le corps, apaiser les schémas de tension, apaiser les zones qui se sentent surmenées, de sorte que l'esprit mental ait de meilleures choses pour se nourrir.

Répandez des pensées de bienveillance envers toutes les personnes avec qui vous avez eu affaire dans la journée et avec qui vous allez avoir affaire demain. Vous faites cela au début de la séance : c'est pour aider à purifier l'air afin que vous puissiez méditer. Puis refaites-le à la fin de la séance pour fixer correctement votre intention pour le lendemain. Parce que si vous vous abordez les autres avec le sentiment d'avoir faim et de souffrir, ils vont le saisir. Et ensuite, ils voudront peut-être jeter un peu plus de déchets sur votre chemin. Venez avec le sentiment de bienveillance, un sentiment de plénitude et de force : ça changera l'équation.

C'est ce que vous réalisez avec la méditation : le rappel que ce n'est pas ce que font les autres qui compte, c'est ce que vous faites. Et vous voulez être plus proactif, développer la force intérieure afin que votre proactivité occupe et emplisse de plus en plus votre attention et devienne de plus en plus judicieuse. De cette façon, vous commencerez à constater, en rentrant chez vous le soir, que vous aurez ramassé de moins en moins de déchets et en aurez moins à jeter.

C'est ainsi que vous faites ce trou au fond de la poubelle à ordures, de sorte que tout ce qui y est jeté passe aussitôt à travers. Vous avez le choix de ne garder que les bonnes choses et de laisser tout simplement les mauvaises choses s'évaporer. L'image que j'utilise parfois pour la méditation est bonne pour traverser la journée : Pensez à votre esprit mental comme à une grande moustiquaire, comme la moustiquaire d'une fenêtre. Le vent souffle à travers, mais l'écran ne capte pas, ne retient pas le vent. Permettez à toutes les choses négatives de traverser, de passer au travers, et vous aurez moins de choses pour vous accabler, vous alourdir.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Une culture d'autonomie

14 août 2009

Lorsque vous pratiquez le Dhamma, vous êtes en train d'adopter une nouvelle culture. Et ce n'est pas une culture asiatique, c'est ce que le Bouddha appelait les coutumes des nobles. Parce que même en Asie, quand les gens pratiquent, s'ils sont vraiment sérieux quant à la pratique, ils doivent aller à l'encontre de beaucoup de coutumes avec lesquelles ils ont grandi. Nous avons tendance à penser que la Tradition de la Forêt[93] est ancrée dans la culture thaïlandaise, et dans une certaine mesure, c'est le cas, mais il est bon de se rappeler que lorsque Ajaan Mun a commencé, il était souvent attaqué, critiqué pour ne pas avoir suivi les coutumes thaïlandaises. Il ne vivait pas comme la plupart des moines thaïlandais. Il ne mangeait pas, ne s'habillait pas comme la plupart des moines thaïlandais. Et quand les gens le critiquaient en face, il répondait : « Je ne suis pas intéressé par les coutumes thaïlandaises ou laotiennes ou les coutumes de n'importe quel pays, parce que ce sont les coutumes de gens entachés de dégradations. Ce ne sont pas les coutumes qui mènent à l'éveil. » Il voulait trouver les coutumes des nobles et vivre selon ces coutumes afin de pouvoir devenir lui aussi un noble.

C'est une tradition qui remonte à loin. L'une des histoires traditionnelles dans les commentaires est celle du Bouddha retournant chez lui après son éveil. Dès le premier jour après son arrivée, tôt le matin, il sortit pour mendier l'aumône. Son père, un noble guerrier, était très contrarié parce que personne dans leur lignée familiale n'avait jamais rien fait de tel. Alors il sortit critiquer le Bouddha. Et le Bouddha lui répondit : « Je ne suis plus membre de cette lignée. Je fais partie de la lignée des nobles, et c'est une des coutumes des nobles : aller mendier, demander l'aumône. »

Il est important que nous réfléchissions à cela pendant que nous pratiquons, car une très grande partie de notre esprit mental, un très grand facteur de nos habitudes, vient des coutumes avec lesquelles nous avons grandi. Et nous vivons dans une société où les coutumes sont basées sur la dégradation. Tant de médias de masse,

[93] *http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Forest_Tradition_Goes_West* [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

tant de livres et de magazines, d'émissions de télévision, de films, visent à augmenter nos dégradations. Et une grande partie de notre conversation avec les autres se conforme à ces influences. Nos interactions avec les autres sont colorées par ces points de vue, par ces valeurs.

Il arrive donc un moment, lorsque vous pratiquez le Dhamma, où vous vous rendez compte que vos valeurs sont devenues différentes. Vous êtes sorti de la société. Vous êtes sorti de la culture dominante. Et il y a la question de savoir comment vivre encore dans cette culture, comment négocier la relation. Et la devise de base est, comme on dit sur ces décalcomanies chrétiennes, « Pas de ce monde ». Vous vivez *dans* le monde mais vous n'êtes pas *de ce* monde. Autrement dit, vos valeurs envers vous-même, vos attitudes à propos de ce que vous allez faire et de ce que vous allez dire, doivent rester en phase avec les coutumes des nobles. Et vous devez protéger cette partie de votre esprit mental, protéger cette partie de votre pratique. Ne permettez à personne de s'y immiscer, d'y faire incursion.

Il y a essentiellement quatre valeurs. Les trois premières ont à voir avec le contentement : le fait de se contenter de la nourriture qui croise votre chemin, de se contenter des vêtements qui se présentent sur votre chemin, de se contenter de l'abri qui vous tombe sous la main, d'apprendre à avoir le sentiment d'en avoir assez pour ne pas avoir besoin de tant de choses afin d'être heureux. Le quatrième principe a à voir avec l'insatisfaction : que vous vous plaisez à développer, vous vous plaisez à abandonner. Ici, bien sûr, cela signifie développer les qualités judicieuses de l'esprit mental et abandonner celles qui ne le sont pas; développer les paroles et les actes judicieux et abandonner ceux qui ne le sont pas; être insatisfait dans le sens de voir qu'il y a toujours place à l'amélioration, ou à tout le moins, s'assurer que vous ne perdez pas les qualités que vous avez déjà.

Ce n'est pas seulement que vous suivez ces valeurs. Le Bouddha ajoute qu'il faut voir les dangers d'en être fier. Nous ne faisons pas cela pour nous faire devenir meilleurs que les autres. Nous faisons ces choses parce que nous voyons que notre esprit mental souffre et que les valeurs dominantes de la culture n'aident pas. Ils augmentent nos souffrances.

Vous devez donc développer un sentiment d'indépendance. Vous devez avoir un sentiment d'autonomie lorsque vous maintenez ces valeurs, en gardant à l'esprit le fait que vous le faites parce que l'esprit mental a ses maux,

Downloaded from https://www.holybooks.com

l'esprit mental a ses maladies, et il vous faut les traiter. Donc, vous ne faites pas de votre pratique un spectacle. Ce serait comme transformer en spectacle le fait de devoir prendre des médicaments du fait d'être malade. Vous pratiquez sans faire de bruit, tranquillement. Et vous devez assimiler, intérioriser le Dhamma autant que faire se peut.

C'est là qu'intervient la notion de refuge. D'une part, on nous apprend à prendre le Bouddha, le Dhamma et la Sangha comme refuge. Vous essayez toujours de les garder à l'esprit. Le mot *sarana*, refuge, signifie aussi quelque chose dont vous vous souvenez, quelque chose que vous gardez à l'esprit. Par exemple, nous gardons à l'esprit la vie du Bouddha. En vivant nos vies, il y a toujours un récit sur lequel nous modelons nos vies – quelqu'un que nous avons peut-être admiré quand nous étions plus jeunes, ou quelque chose tiré du récit typique de la culture. Mais il est bon de garder également à l'esprit le récit, l'histoire du Bouddha : quelqu'un qui aurait pu passer sa vie immergé dans les plaisirs sensuels, mais qui ne l'a pas fait. Il aurait pu passer sa vie dans l'auto-flagellation, l'ascétisme extrême, mais il ne l'a pas fait. Au lieu de cela, il a trouvé la voie médiane, le chemin du milieu, qui menait au vrai bonheur intérieur, un bonheur immortel, un bonheur qui ne dépend d'absolument aucune condition. Et il a pu le faire non pas parce qu'il était quelque être divin spécial, mais parce qu'il a pris la question du bonheur vraiment au sérieux et qu'il a développé toutes les qualités d'esprit mental nécessaires. Donc, vous voulez garder ce fait à l'esprit pour garder le récit, l'histoire de votre vie en perspective.

De même avec le Dhamma et le Sangha : il y a un chemin de pratique, et le Sangha, le noble Sangha, montre qu'il donne des résultats. Et ce noble Sangha n'est pas seulement composé de moines et de nonnes. Il y a beaucoup d'hommes et de femmes laïcs qui ont suivi le Dhamma et découvert que ce que le Bouddha a dit est vrai.

Ainsi, lorsque vous prenez comme refuge le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, vous essayez de garder ces choses à l'esprit afin de garder les problèmes de votre vie en perspective : ce qui est important, ce qui ne l'est pas; là où vous pouvez faire des compromis, là où vous ne le pouvez pas. Mais le refuge ne devient vrai que lorsque vous pouvez l'intérioriser, l'assimiler.

C'est pourquoi ces coutumes des êtres nobles sont vraiment utiles. Plus vous pouvez compter sur vous-même, êtes autonome en termes de capacité à vous débrouiller quant à

Downloaded from https://www.holybooks.com

la nourriture, les vêtements et le logement quels qu'ils soient qui se présentent sur votre chemin, moins vous vous inquiétez de la façon dont les gens vous considèrent, de la façon dont vous paraissez aux yeux des autres. Et du coup, vous êtes libre de concentrer davantage votre attention sur le développement de votre refuge intérieur. La liberté qui vient du fait de se contenter des choses extérieures vous donne également une perspective quant au travail, à l'emploi à choisir pour gagner votre vie. Il vous en faut juste assez pour pouvoir faire votre pratique. La plupart des emplois qui procurent plus que cela prennent également beaucoup de temps et d'énergie, ce qui rend la pratique plus difficile. Il y a donc un compromis. Vous recherchez votre subsistance en fonction des qualités d'esprit mental que vous pouvez développer. Vous apprenez à vous nourrir, comme le dit le Bouddha, du ravissement, comme les dieux rayonnants. Développez une bonne concentration forte, ce qu'il comparait à du riz, des haricots, du miel, du beurre : une bonne nourriture pour l'esprit mental.

Plus vous pouvez nourrir votre esprit de ces qualités, plus il est facile de vivre avec de moins en moins venant de l'extérieur, ce qui fait que vous avez une empreinte moindre, vous êtes beaucoup plus autonome. Il y a un sentiment d'indépendance de plus en plus grand.

Une fois, j'aidais à l'enseignement d'une retraite de groupe, et un soir après avoir donné une conférence, l'un des retraitants est retourné dans sa chambre et, comme il me l'a dit le lendemain matin, il s'est rendu compte qu'il était vraiment en colère contre moi. Il m'en a parlé le lendemain matin. Je lui ai demandé : « Oh, qu'est-ce qui t'a mis en colère ? » Il a répondu : « Depuis que tu es arrivé, je n'ai jamais réussi à savoir où étaient tes boutons. » Alors je lui ai dit : « C'est pour ça que nous portons des robes. » Ce que je voulais dire avait deux sens. Premièrement, vous ne pouvez pas voir mes boutons parce qu'ils sont entièrement recouverts par les robes. Mais de deux, en portant des robes, j'ai moins de besoins en termes de vêtements. Et du fait que j'ai moins de besoins, j'ai moins de boutons que les gens puissent voir et sur lesquels appuyer.

Mais ce principe ne s'applique pas seulement aux moines. Il s'applique aussi aux profanes. Vous maintenez vos besoins au minimum, vous êtes moins lié à ce que les autres pensent de vous ou attendent de vous – parce que vous voulez, vous attendez moins d'eux.

Ainsi les coutumes des êtres nobles sont des coutumes d'autonomie, des coutumes d'indépendance. Car après tout, nous recherchons la liberté, et elle ne vient pas qu'au bout du chemin. Nous essayons de trouver également toute la liberté possible au fil du chemin. Parce que liberté

Downloaded from https://www.holybooks.com

signifie responsabilité; cela implique la nécessité d'être autonome. Et heureusement, nous n'avons pas à réinventer chaque jour la roue du Dhamma[94]. Nous avons l'exemple du Bouddha, du Dhamma et du Sangha pour nous guider, nous soutenir, tandis que nous intériorisons et assimilons leur exemple, afin que l'esprit mental puisse vraiment devenir son propre refuge. *Atta hi attano natho* [95] : Le soi est son propre pilier. Il devient son pilier lorsqu'il est bien entraîné.

Donc, tant que vous avez besoin d'aide extérieure, continuez à vous tourner vers le Bouddha, le Dhamma et le Sangha pour votre inspiration, votre soutien, votre nourriture. Cela vous fournira l'environnement dont vous avez besoin pour garder vos valeurs bien en place, garder vos priorités bien en place, afin que les habitudes de dégradation ne vous submergent pas, n'entament pas, ne rongent pas, n'engloutissent pas votre pratique. C'est déjà assez grave que vous ayez des dégradations dans votre propre esprit mental, mais vous voulez être capable de résister autant que possible à l'influence des dégradation provenant de l'extérieur, des choses qui alimentent la dégradation de l'extérieur, peu importe ce qu'en dit la culture dominante.

[94] https://www.learnreligions.com/the-dharma-wheel-449956 [NDT]
[95] https://puredhamma.net/dhammapada/atta-hi-attano-natho/ [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Un esprit sauvage à la maison

13 octobre 2006

L'isolement est une partie importante de la pratique. Venir s'isoler dans un endroit comme celui-ci, où vous êtes loin de vos responsabilités habituelles, de votre environnement normal, met directement la lumière des projecteurs sur votre esprit mental. Et cela enlève beaucoup de barrières pour la pratique, du moins les barrières extérieures. Il ne vous reste plus que celles de l'intérieur, mais elles sont beaucoup plus faciles à gérer lorsque vous n'avez pas les barrières extérieures en travers du chemin.

Aussi, pendant que vous êtes ici, essayez de rester concentré sur cette qualité d'isolement, non seulement l'isolement physique, le fait d'être éloigné des autres, mais aussi l'isolement mental. Vous n'avez pas à traîner avec vos pensées du passé ou du futur. Essayez d'être vraiment ici. C'est pourquoi nous nous concentrons sur la respiration. Lorsque vous êtes avec le souffle, vous savez que vous êtes dans le moment présent. Vous ne pouvez pas observer de respirations futures; vous ne pouvez pas observer les respirations passées. Elles ne sont pas ici. Donc tant que vous êtes sur la sensation de respirer, vous savez que vous êtes dans le moment présent.

Toutes les pensées qui vous éloignent d'ici, vous savez que ce sont des pensées dans lesquelles vous ne voulez pas embarquer. Faites de votre mieux pour les laisser partir. Si vous vous retrouvez à errer et à discuter du passé ou du futur, laissez simplement tomber les conversations et revenez ici. Rappelez-vous que le souffle est toujours là, entrant, sortant. Et plus vous pourrez le rendre confortable, plus il vous sera facile de rester. Il sera attirant. Ce n'est pas comme si vous vous forciez contre un mur. En fait, vous vous offrez un beau lieu de séjour agréable et confortable. Essayez de vous installer et vous sentir chez vous dans le moment présent, là où vous pourrez être seul et à votre aise.

Le problème, cependant, c'est que vous ne pouvez pas rester ici pour toujours. L'astuce consiste donc à apprendre à développer une attitude d'isolement mental même lorsque vous n'êtes pas physiquement isolé. Ceci est particulièrement important lorsque vous vous retrouvez entouré de gens qui ne partagent pas vos

Downloaded from https://www.holybooks.com

valeurs quant à la pratique. La culture dominante là dehors accorde beaucoup de valeur à l'argent, aux choses matérielles, au pouvoir, à l'influence – ce que Twiggy[96] appelait autrefois « toutes ces choses horribles : la beauté, le pouvoir, l'argent ». Ce sont les valeurs dominantes là dehors. Et la méditation, vous devez vous en souvenir, n'est pas qu'une technique. C'est aussi un ensemble de valeurs. Les valeurs maintiennent la technique en place. Elles vont ensemble.

Vous devez vous assurer que vos valeurs sont fortes, afin qu'elles ne soient pas piétinées, bafouées par les valeurs des autres. C'est pourquoi vous devez vous créer un environnement par vos propres actions. C'est un principe important dans la pratique : que vos actions créent vraiment votre monde. Nous sommes peut-être assis ici dans la même pièce, mais chacun de nous est dans un monde séparé, à part. Et vous pouvez apprendre à tirer parti de ce fait. Lorsque vous êtes avec d'autres gens, vous vous rendez compte que ces autres personnes ont leur propre monde à part et que vous n'avez pas à adhérer à leurs mondes, tant que vous rendez votre monde fort. Et vous le faites à travers vos actions : ce que vous faites, ce que vous dites, ce que vous pensez.

Le Bouddha énumère cinq choses qu'il recommande comme instructions appropriées pour les nouveaux moines, mais elles s'appliquent également à tout méditant essayant de créer un environnement idéal chez lui.

La première est que vous respectez et suivez les préceptes, car l'environnement principal de votre vie, l'environnement externe principal, est façonné par ce que vous faites. L'environnement que vous créez en tuant, en volant, en ayant des relations sexuelles illicites, en mentant et en prenant des substances intoxicantes est très différent de l'environnement que vous créez en ne tuant pas, en ne volant pas, en n'ayant pas de relations sexuelles illicites, en ne mentant pas et en ne prenant pas de substances toxiques. C'est une vie très différente.

Quelqu'un a demandé un jour à Ajaan Suwat : « Quelles sont les instructions les plus importantes pour méditer dans la vie laïque ? » Il a répondu : « Les cinq préceptes. » Cela peut sembler étrange de considérer les préceptes comme des instructions de méditation, mais rappelez-vous que le mot pali pour la méditation signifie « développer ». En veillant à observer les préceptes, vous développez d'importantes qualités d'esprit mental : vous développez la pleine conscience en essayant de garder les préceptes à l'esprit; vous développez la vigilance en surveillant vos actions.

[96] https://en.wikipedia.org/wiki/Twiggy [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Vous développez également le discernement, car vous vous retrouvez dans des situations où il semble tentant de mentir, ou encore il peut même sembler être compatissant de mentir à quelqu'un pour lui éviter d'entendre de dures vérités. Mais une fois que vous vous êtes fait la promesse de ne pas mentir, vous devez trouver un moyen judicieux de ne pas mentir, sans pourtant ne faire de mal à personne.

Le Bouddha ne vous dit pas de tout dire, tout le temps. Son principe de base est que certaines choses sont vraies et bénéfiques, et certaines choses sont vraies mais non bénéfiques. Et il disait d'éviter les choses qui sont vraies mais non bénéfiques. Concentrez-vous sur celles qui sont bénéfiques. Cela vous donne donc un maître élément important pour filtrer vos mots. Ensuite, vous remarquez que même les choses qui sont bénéfiques parfois plaisent à vos auditeurs et parfois non, auquel cas vous devez réfléchir et déterminer quel est le bon moment pour dire quelque chose d'agréable et quel est le bon moment pour dire quelque chose qui ne l'est pas.

Ainsi, lorsque vous gérez votre discours de cette manière, cela exige que vous soyez très attentif, très alerte et très perspicace, très concentré sur ce que vous faites : précisément les qualités dont vous avez besoin lorsque vous faites une méditation plus formelle.

En même temps, vous créez un monde dans lequel il est plus facile de méditer. Vous constaterez que les personnes que vous attirez à vous en respectant et suivant les préceptes sont très différentes de celles que vous attirez en enfreignant les préceptes. Et vous-même, lorsque vous vous asseyez pour méditer, vous n'êtes pas poursuivi par les pensées du mal que vous avez fait à quelqu'un d'autre. Vous ne vous retrouvez pas coincé dans le déni ou dans des pensées de regret ou de remords.

C'est donc le premier élément pour créer un bon environnement : suivre les préceptes.

Le second est la retenue, la restriction des sens. Remarquez comment vous regardez les choses. Regardez-vous dans un but de luxure ? Regardez-vous dans le but de ne pas avoir de luxure ? Vous pouvez regarder les mêmes choses avec des objectifs totalement différents, des résultats totalement différents. Cela souligne à nouveau le rôle que vous façonnez en créant votre propre monde mental. Il y a beaucoup de choses là dehors que vous ne pouvez pas vous empêcher de voir, d'entendre, de sentir, de goûter ou de toucher. Mais la façon dont vous allez vers elles

Downloaded from https://www.holybooks.com

fait toute la différence quant à l'effet qu'elles auront sur votre comportement. C'est pourquoi le Bouddha n'a pas seulement enseigné la méditation sur la respiration, il a enseigné la contemplation du corps. Quand la luxure montre son nez, vous pouvez regarder les parties du corps qui contrecarrent vraiment la luxure. Le corps n'est pas 100% luxurieux. Il y a beaucoup de choses là-dedans qui sont assez dégoûtantes. Et si vous vous trouvez dans une situation où la luxure ne va pas être d'une très grande utilité pour votre vie, concentrez-vous sur les choses qui vont la calmer.

Même chose avec la colère. Nous avons l'impression que nous parvenons à réaliser beaucoup de choses par la colère, mais en réalité la colère n'est pas une aide. Je veux dire, voir les torts qui doivent être réparés et faire ce que vous pouvez pour les réparer, c'est une chose. Mais être complètement coincé et pris dans la colère à leur égard, ça, c'est autre chose. Et ça n'aide en rien, parce que vous commencez à mal calculer l'effet de vos pensées, paroles et actes, et vous finissez par vous tirer une balle dans le pied. Vous devez donc apprendre que lorsque quelqu'un fait quelque chose qui doit vraiment être changé, ou défait ou arrêté, vous devez le faire avec une attitude de bienveillance envers vous-même, de bienveillance envers les personnes lésées par les actions de cette autre personne, et aussi de bienveillance envers la personne qui fait l'action nuisible, en réalisant qu'elle se fait du mal à long terme. Vous voulez donc essayer de trouver un moyen judicieux d'arrêter le mal, la nuisance sans vous laisser entraîner et piéger par la colère.

Lorsque le Bouddha parle de traiter avec des gens haineux, il donne l'image de quelqu'un qui marche dans le désert, fatigué, mourant de chaud et assoiffé : c'est vous, quand vous vivez dans un monde de gens que vous n'aimez pas. Parce que si vous êtes entouré de mauvaises personnes et que les seules choses sur lesquelles vous pouvez vous concentrer, ce sont leurs défauts, vous commencez à avoir soif, vous vous trouvez privé de nourriture. L'eau ici, c'est le fait de voir le bien chez les autres. Il vous faut donc la rechercher même si, comme l'a dit le Bouddha, ce n'est rien d'autre que l'eau trouvée dans l'empreinte du sabot d'une vache. Vous la chérissez parce que vous mourez de chaud, que vous êtes fatigué et que vous avez soif.

Donc, encore une fois, c'est ce que vous recherchez qui fait toute la différence dans ce que vous voyez, c'est ce que vous écoutez qui fait toute la différence dans ce que vous entendez, et ainsi de suite. Et cela peut créer des environnements radicalement différents pour la façon qui vous permettra de pratiquer.

Le troisième principe est la retenue en paroles. Essayez de ne dire que les choses qui valent vraiment la peine d'être dites : vraies, utiles et adaptées au moment et à l'endroit. Si cela signifie que vous finissez par en dire beaucoup moins, eh bien,

Downloaded from https://www.holybooks.com

pas de problème. Parce que trop souvent, les ennuis avec nos paroles, c'est quand nous parlons sans le moindre but : quand nous sommes nerveux, quand nous pensons que nous créons une bonne impression sur les autres, ou essayons de créer une bonne impression, et que du coup, tout ce qui nous passe par la tête sort par la bouche sans aucune barrière de sécurité pour vérifier la présence de bombes et d'explosifs.

Vous constaterez que souvent vos propres mots sont plus destructeurs que tout ce que vous faites, ou que toute autre chose. Donc soyez toujours bien clair sur le fait que lorsque vous ouvrez la bouche pour dire quelque chose, vous avez une intention, un but. Vous voulez que vos paroles servent cet objectif. Une fois qu'ils ont atteint leur objectif, vous vous arrêtez.

Apprendre à réduire votre bavardage extérieur aide également à réduire votre bavardage intérieur, car vous apprenez à vous mettre à enquêter sur vos propres pensées avec ces mêmes principes : qu'est-ce qui est vrai, qu'est-ce qui est bénéfique ? Si ce n'est pas vrai, n'y pensez pas. Si ce n'est pas bénéfique, même si c'est vrai, n'y pensez pas. Et essayez de trouver le bon moment et le bon endroit pour réfléchir aux choses. Apprendre ces habitudes dans votre comportement extérieur aide beaucoup à apprendre à les appliquer à l'intérieur.

Le quatrième principe est, pour les moines, d'essayer de trouver une nature sauvage pour s'isoler. Pour les profanes, cela se traduit par essayer de trouver une certaine forme ou manière d'isolement, d'isolement physique, partout où vous pourrez le trouver. Créez un espace dans votre maison qui soit juste votre endroit pour méditer et ne faites rien d'autre quand vous êtes dans cet endroit. Réduisez la quantité d'informations inutiles que vous tirez des médias afin de ne pas vous encombrer l'esprit mental.

Et essayez de développer l'attitude mentale d'un être lié à la nature, d'un esprit sauvage. Rappelez-vous ce que c'est que d'être dans la nature, dans une étendue sauvage : vous êtes dehors, loin de vos responsabilités quotidiennes. C'est juste vous et la nature. Toutes les affaires du monde commencent à sembler vraiment petites, vraiment mesquines, minuscules et les préoccupations qui se dressent et occupent une place si importante dans votre vie commencent à paraître beaucoup plus petites. Vous entrez davantage en contact avec le grand problème de la vie, à savoir la façon dont l'esprit se traite.

Donc, essayez de développer cette attitude tout au long de votre vie. Essayez de maintenir des périodes d'isolement physique, puis essayez de garder cet esprit de la nature sauvage où que vous soyez pendant que vous suivez et collez à votre souffle.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Parce que les valeurs de l'esprit vivant dans une nature sauvage aident à repousser beaucoup de valeurs malsaines qui viennent de la société.

La cinquième qualité qui crée votre environnement, c'est de développer une vue juste, ce qui, au niveau le plus élémentaire, signifie croire en la puissance de vos actions : que c'est ce que vous faites qui crée votre environnement plus que toute autre chose. Certaines des choses que vous vivez sont les résultats d'actions passées, que vous ne pouvez pas changer, mais il y a énormément de choses qui sont le résultat de ce que vous faites actuellement. Donc, plus vous vous concentrez sur cela, meilleurs seront les résultats. Ne vous laissez pas piéger par des choses venant du passé que vous ne pouvez pas changer. Concentrez-vous plutôt sur ce que vous *pouvez* changer dans le présent, maintenant. De cette façon, vous verrez que vous perdez beaucoup moins d'énergie et cela vous amène à vous concentrer de plus en plus sur votre propre esprit mental. Parce que c'est de votre esprit mental que proviennent vos actions.

Cela mène au deuxième niveau de vue juste, qui consiste à voir les choses en termes de ce que vous faites qui cause du stress et de la souffrance, et à voir ce que vous pouvez faire pour atténuer le stress et la souffrance. Parce que c'est le gros problème dans la vie. Tout ce que nous faisons, nous le faisons dans un but de bonheur. Et pourtant, tant de nos actions apportent de la souffrance. C'est le grand paradoxe, la grande ironie de la vie. Parfois, plus nous luttons pour le bonheur, plus nous créons de désordre, en grande partie par notre ignorance. Vous devez donc examiner ce que vous faites et comment vos actions créent du stress et comment elles peuvent ne pas en créer. Et regardez surtout les actions de l'esprit mental. Parce que vous pourriez être assis là parfaitement immobile, rien ne vous opprime en ce moment, aucun vent ne vous souffle dessus, et pourtant vous vous retrouvez emporté par vos pensées. Il n'y a rien qui fait pression sur vous, vous pèse, vous accable, et pourtant vous êtes accablé par votre esprit mental.

Vous devez donc vous pencher là-dessus et examiner ça. C'est pourquoi nous méditons : pour avoir une meilleure idée de ce que fait l'esprit mental, pour le regarder en action, l'observer. Regardez vos pensées sans vous laisser entraîner par elles, sans vous y enliser. Voyez-les simplement comme des événements qui vont et viennent dans l'esprit mental, dans le cadre d'une chaîne causale. Quand vous pensez de certaines manières, qu'est-ce qui en résulte, que se passe-t-il en conséquence ? Ce n'est pas une question de savoir si vous aimez ou non cette pensée, regardez simplement ce qu'elle crée dans l'esprit mental. Si vous voyez que cela fait des ravages dans l'esprit mental,

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous devez changer vos pensées. Vous devez changer vos attitudes.

Le Bouddha a dit un jour que l'une des façons les plus élémentaires de mesurer votre discernement et votre sagesse est lorsque vous voyez que quelque chose que vous aimez faire cause du mal et que vous êtes capable de vous dissuader de le faire. S'il y a quelque chose que vous n'aimez pas faire mais qui est réellement bénéfique, vous savez comment vous convaincre de vouloir le faire. C'est une sagesse de base qui sous-tend tous les enseignements de la sagesse, tout du long de la gamme, jusqu'à ceux qui sont très subtils, vraiment raffinés, comme le vide menant tout au bout jusqu'à la libération. Donc essayez de développer ce genre très pragmatique de sagesse.

Ce que cela signifie c'est que vous créez un environnement où les influences extérieures sont quelque peu repoussées, maintenues à distance, afin que vous puissiez vous concentrer sur le vrai problème de la vie, à savoir ce que l'esprit mental fait en ce moment, et comment il peut apprendre à le faire plus judicieusement. Lorsque vous pouvez créer cet environnement par le truchement des préceptes, de la retenue des sens, de la retenue de vos paroles, en développant un sentiment de nature sauvage au sein de votre vie et en développant une vue juste, vous pouvez développer un sentiment d'isolement mental même lorsqu'il n'y a pas beaucoup d'isolement physique autour de vous. Vous développez les valeurs qui sont une part importante de la méditation.

N'oubliez pas que ce n'est pas seulement la technique qui est importante pour la méditation, ce sont les valeurs qui la maintiennent, qui font qu'on la continue, qui motivent la technique, motivent la pratique, qui vous permettent de rester concentré sur les sujets vraiment importants de votre vie, ici et maintenant, juste dans l'instant. Tous les autres gens dans le monde diront que les choses importantes dans la vie, ce sont des choses que quelqu'un d'autre fait quelque part ailleurs. C'est le message auquel vous devez résister. Le message qui vous dit que le vrai bonheur est impossible, et que donc vous devez vous concentrer sur le type de bonheur que vous pouvez acheter, et il vous enseigne le plus grand mépris pour ce qui est le problème le plus important de la vie, à savoir : comment trouver le vrai bonheur ? Qu'est-ce qui, lorsque vous le faites, conduira au bien-être et au bonheur à long terme ? C'est un autre trait de la sagesse selon le Bouddha.

Alors essayez d'avoir du respect pour votre désir de vrai bonheur. Ayez du respect pour ce que l'esprit mental fait en ce moment – c'est le pouvoir de changer votre vie. C'est à cela que se résume toute la question des valeurs : Que

Downloaded from https://www.holybooks.com

respectez-vous ? Le monde là dehors a beaucoup d'idées étranges sur le respect. Il faut donc s'en méfier, faire attention à ces idées.

Rappelez-vous que c'est la raison pour laquelle nous nous inclinons devant le Bouddha, parce qu'il a respecté son désir du vrai bonheur, et nous a ensuite transmis la méthode pour trouver ce bonheur. Nous le respectons parce qu'il nous apprend à respecter les choses les plus précieuses de nos propres vies : la puissance de nos actions, la puissance de notre discernement pour mener à la libération. Alors protégez cette attitude de respect de la même manière que vous protégeriez un petit feu que vous essayez d'allumer – comme lorsque vous mettez le feu à quelques brindilles quand il y a du vent et que vous devez garder vos mains en coupe autour de lui jusqu'à ce qu'il finisse par prendre. La chaleur qui se dégage du feu, lorsqu'elle prend vraiment pour de bon, vous réchauffera non seulement vous, mais aussi les personnes qui vous entourent.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Compétences à ramener à la maison

25 août 2010

L'atmosphère d'isolement que nous avons ici est vraiment propice à la pratique. Même si l'isolement n'est pas total – nous ne vivons pas dans le silence –, les valeurs de base sont néanmoins propices à l'examen de votre propre esprit mental, car c'est l'essentiel ici : chacun de nous est en train d'entraîner son propre esprit mental, et donc nous ne nous sentons pas étranges ou déplacés. Les valeurs ici pointent vers l'intérieur, et cet ensemble de valeurs est aussi important que l'isolement physique.

Le problème, quand vous n'êtes pas ici, est : comment maintenez-vous ces valeurs ? Parce que vous ne pouvez pas emporter l'atmosphère physique du monastère avec vous. Ce que vous *pouvez* emporter avec vous, cependant, ce sont les compétences, les aptitudes que vous avez apprises ici : comment se concentrer sur l'esprit mental, comment se concentrer sur la respiration, comment permettre à la respiration d'être confortable – pas seulement l'inspiration et l'expiration du souffle, mais aussi l'énergie du souffle à travers tout le corps. C'est là une compétence importante. Elle vous procure un lien avec ce que vous avez fait ici.

Et ce sont là des compétences qui sont utiles non seulement lorsque vous êtes assis ici les yeux fermés ou que vous faites de la méditation en marchant. Elles sont utiles tout le temps. Lorsque vous êtes dans des situations difficiles, vous pouvez toujours travailler avec votre respiration et, à tout le moins, cela vous donne le sentiment d'avoir votre espace lorsque d'autres personnes semblent envahir votre espace. Vous pouvez avoir votre propre petite forteresse à l'intérieur.

En même temps, l'énergie de la respiration peut former un bouclier. Parce que lorsque votre conscience remplit le corps – une bonne énergie respiratoire remplit le corps – il est très difficile à l'énergie des autres de pénétrer, d'envahir. Trop souvent, nous laissons d'énormes ouvertures, d'énormes parties du corps sans défense, et d'autres personnes les envahiront. Nous recevons, captons leurs humeurs, nous captons, héritons de leurs attitudes, et ensuite il est difficile de s'en débarrasser. Mais lorsque vous remplissez le corps avec votre conscience, avec l'énergie respiratoire circulant dans toutes les différentes parties du corps, vous vous sentez à l'aise

Downloaded from https://www.holybooks.com

et vous êtes également protégé. L'image que le Bouddha donne est celle d'une porte en bois dur. Si quelqu'un lance une pelote de ficelle sur la porte, elle ne peut absolument pas pénétrer la porte. L'esprit mental de la plupart des gens, disait-il, est comme de l'argile. Quand les gens jettent une pierre dans de l'argile, cela laisse une énorme empreinte. Vous avez donc là juste une des compétences que vous pouvez emporter avec vous.

Mais il est également important que vous appreniez à protéger vos valeurs. Ici, en Occident, nous avons un problème avec une société qui ne fait même pas semblant de respecter les valeurs bouddhistes. C'est presque comme si nous étions des extraterrestres entourés de gens qui ne nous comprennent pas. Si vous allez en Thaïlande, cependant, ce n'est pas si différent. Les gens font montre d'un respect ou d'un intérêt purement formel pour le bouddhisme, mais dans la société en général, il n'y a pas à creuser bien profondément pour rencontrer beaucoup de malentendus, de mécompréhension — et un tas de valeurs contraires à ce que le Bouddha enseignait. Être vraiment sérieux au sujet de la pratique est partout une chose contre-culturelle. Vous devez donc faire très attention à ce que vous captez, héritez de votre environnement.

C'est là que la restriction, la retenue des sens entre en jeu. Face aux choses que vous regardez, aux choses que vous écoutez, vous devez vous demander : « Pourquoi est-ce que je regarde ? Pourquoi est-ce que j'écoute ? Qu'est-ce que je retire du regard et de l'écoute ? » Bien sûr, dans certains cas, les choses s'imposent aux yeux, vous sont mises sous le nez, surtout lorsqu'il y a des gens autour de vous. Mais, encore une fois, vous voulez protéger votre sens de votre propre espace personnel. Et lorsque vous ne vous sentez pas envahi par les autres, il est beaucoup plus facile de prendre du recul et de considérer leurs attitudes comme étant leurs attitudes, et pas nécessairement quelque chose que vous devez prendre, retenir.

Ainsi, l'idée, le sentiment de sortir de la culture, de s'en écarter est une partie nécessaire de la pratique. Et, bien sûr, en regardant notre culture : vous voyez qu'il y a beaucoup de névroses et beaucoup d'autres problèmes dont vous voulez vraiment sortir, vous éloigner, dont vous ne voulez pas faire partie. Ainsi, comme Ajaan Fuang avait l'habitude de conseiller ses étudiants, « Votre corps peut être dans le monde, mais votre esprit mental n'a pas à être dans le monde. Votre esprit mental peut rester avec le Dhamma. » Et même si cela peut être déconcertant au début d'avoir ce sentiment de séparation, vous découvrez que c'est véritablement pour le bien de votre propre santé, de votre propre vrai bonheur.

Ainsi, tout comme lorsque vous méditez et qu'une pensée surgit, vous vous dites : « Ah oui, vraiment ? Ah bon, vraiment ? », vous pouvez vous demander la même chose quant aux autres

Downloaded from https://www.holybooks.com

gens. Bien sûr, vous ne vous le demandez pas à haute voix, vous vous posez simplement la question dans votre esprit mental : « Dans quelle mesure est-ce vrai ? » Si vous ne pouvez pas faire cela avec les idées des autres, vous n'aurez aucun moyen de pouvoir le faire avec les vôtres. Si vous commencez à accepter leurs idées, il vous sera très difficile de ne pas accepter vos propres idées, vos propres attitudes ou les choses que vous aurez assimilées, intériorisées.

Le conseil d'Ajaan Lee pour toute idée qui surgit dans la méditation est de vous demander : « Dans quelle mesure le contraire est-il vrai ? » De cette façon, vous pouvez prendre du recul par rapport aux pensées, et la liberté qui en découle marque, s'imprime vraiment dans votre esprit mental. Vous pouvez pratiquer la même attitude envers les choses que les autres vous disent ou les autres choses sur lesquelles les gens insistent. Il y a peut-être du vrai dans ce qu'ils disent, mais il est bon de prendre du recul et d'évaluer : jusqu'où va cette vérité, jusqu'à quel point est-elle vraie ? Parce que, dans les paroles du Bouddha, certaines vérités sont catégoriques. Elles sont vraies dans tous les domaines pour tout le monde. Mais d'autres vérités sont personnelles. Elles peuvent être vraies pour cette personne-ci en particulier, mais rien n'oblige à ce qu'elles soient nécessairement vraies pour vous. Et ce que nous recherchons ici, quand nous pratiquons, c'est cette compréhension profonde des choses qui est vraie dans tous les domaines. L'enseignement du Bouddha sur l'habileté judicieuse, son explication de la manière dont la souffrance est causée et comment on peut y mettre fin : ces choses sont constantes. Elles ne dépendent pas de la culture; elles ne dépendent pas du temps ou du lieu.

Donc, vous commencez par vous y tenir fidèlement. Vous essayez de garder vos préceptes purs, de garder vos points de vue droits — en d'autres termes, de comprendre ce qui cause la souffrance et ce qui ne le fait pas. Et cela vous offre immédiatement beaucoup de protection.

Ces trois principes — la retenue des sens, la vue juste et les préceptes purs — relèvent d'un ensemble de cinq principes que le Bouddha enseignait aux nouveaux moines. Un autre principe de cet ensemble est de garder le contrôle de vos paroles, d'essayer d'avoir de la retenue dans ce que vous dites. Faites de votre mieux pour ne pas vous retrouver pris dans une situation peu judicieuse. Et, encore une fois, lorsque vous pouvez garder de la retenue sur vos paroles, il est beaucoup plus facile de garder de la retenue sur l'esprit mental.

La cinquième qualité est d'essayer de trouver un certain isolement, d'avoir du temps pour soi, afin de ne pas être constamment entouré d'autres gens et de leurs attitudes. De cette façon, vous pouvez sortir à la fois physiquement et mentalement du courant général de pensée. À la maison, cela peut

Downloaded from https://www.holybooks.com

signifier avoir un petit coin où, quand vous vous y rendez, vous ne faites que méditer. Ou cela peut signifier vraiment sortir et trouver du temps dans la nature pour aider à nettoyer l'esprit mental et à acquérir une certaine perspective, un certain recul sur les problèmes de la journée, les problèmes au travail, les problèmes à la maison, les problèmes familiaux.

C'est là un antidote universel à notre immersion générale dans la société. Nous avons tous remarqué que lorsqu'on sort et qu'on est seul dans la nature, on commence à penser à tout un tas de problèmes à la maison, à beaucoup de soucis au travail, et ils semblent si petits et mesquins. Le Bouddha en parle : Lorsque vous sortez dans la nature, la perception de la nature sauvage vous envahit – si vous êtes seul dans la nature – et la nature n'a absolument rien à voir avec ce qui se passe dans la société. Toutes les perceptions et les concepts des gens loin là-bas à la maison, tous les problèmes à la maison, semblent petits et bien lointains. Il est bon d'avoir l'esprit mental dans cet espace aussi souvent que possible afin qu'il puisse vraiment se retourner et se regarder – afin que vous puissiez réaliser à quel point vous trimbalez encore quelque chose qui est bien là dans votre esprit mental. Si vous êtes préoccupé par les problèmes des autres, il est très difficile de se pencher sur les vôtres. Vous voulez voir, vous rendre compte que vous vous causez vraiment des souffrances inutiles, il y a là une opportunité de voir cela se produire, et il y a une alternative : vous n'êtes pas obligé de faire ça.

De cette façon, vous arrivez à une certaine perspective quant à voir quelles pensées survenant dans l'esprit mental sont utiles et lesquelles sont en fait des dégradations. Lorsque vous êtes en société, il est très facile d'être sur la défensive à propos de vos opinions, de vos idées, surtout lorsqu'elles sont attaquées. Vos idées semblent être la seule chose à laquelle vous pouvez vous accrocher pour conserver le sentiment de votre propre indépendance, l'impression de ne pas juste céder aux autres. C'est pourquoi, dans le cadre, le contexte de la société, il est très difficile d'abandonner ses idées. Parce que c'est comme si vous cédiez à quelqu'un d'autre. Alors que si vous pouvez sortir de ces préoccupations, de ce contexte, il est plus facile d'être plus objectif – quand vous voyez une idée surgir, et il ne s'agit pas de savoir si c'est votre idée contre l'idée de quelqu'un d'autre, mais simplement de voir que cette idée apparaît dans l'esprit mental.

Vous pouvez alors vraiment observer ce qu'elle fait à l'esprit mental. Où ajoute-t-elle un fardeau, une charge ? Où cela ajoute-t-elle du stress ? Et vous pouvez regarder cela encore et encore et encore, jusqu'à ce que vous soyez finalement fatigué de tout le

Downloaded from https://www.holybooks.com

bazar — pas fatigué de la méditation : fatigué de ces idées qui alourdissent l'esprit mental. Vous vous rendez compte que vous ne voulez pas continuer à vous en nourrir.

Le mot *nibbida*, désenchantement, est aussi le mot pour le fait de ressentir de la répulsion envers un certain type de nourriture. Vous en mangez depuis longtemps, et puis vous réalisez soudainement : « C'est dégoûtant. C'est quelque chose dont je ne veux plus jamais me nourrir. » Le Bouddha fait une comparaison avec une boisson alléchante : elle a bon goût, elle a l'air bonne et vous continuez à vouloir en boire jusqu'à ce que vous réalisiez soudainement qu'il y a du poison dans la boisson. Et alors, peu importe à quel point elle a bon goût ou à quel point elle est attirante, savoir qu'elle est empoisonnée suffit à développer un sentiment de *nibbida*. Eh bien, c'est la même attitude que vous voulez adopter envers vos dégradations : votre cupidité, votre aversion, votre illusion. Vous en avez eu assez.

C'est une autre raison pour laquelle il est bon d'avoir le souffle comme défense contre les autres. Parce que, biens des fois, nous gardons nos dégradations comme armure pour nous protéger, ou nous pensons que nous nous protégeons, des autres; jalonnant notre place avec notre colère, la jalonnant, la délimitant par une attitude agressive. Et du coup nous ne voulons pas l'abandonner parce que nous pensons que sans cette attitude, nous serions sans défense. Mais maintenant que vous avez d'autres défenses — le bouclier de votre énergie, le bouclier de votre concentration — vous êtes en fait mieux équipé. Parce que quelle que soit la qualité de l'armure de vos dégradations, il y aura toujours une lance qui pourra percer l'armure et pénétrer un point faible. Mais avec un bouclier de la concentration, le bouclier du souffle, les choses passent tout droit au travers, mais ne touchent rien à l'intérieur.

C'est une autre raison pour laquelle il est bon d'avoir le souffle comme défense, car personne ne peut même voir ce que c'est. Ils ne savent pas où l'entamer. C'est juste que vous savez à l'intérieur que vous avez cette protection.

C'est pourquoi il est utile, même lorsque vous êtes à la maison, d'essayer de trouver un moment de calme juste pour être seul, afin que l'esprit mental puisse prendre soin de lui-même, se regarder sans que les problèmes des autres ne viennent faire obstacle.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Alors, lorsque vous quitterez le monastère, rappelez-vous que vous emportez avec vous des compétences. Et ce sont des compétences nécessaires à la vie – c'est-à-dire à la vie de la bonté et la vertu de l'esprit mental, la vie de la conscience de l'esprit mental, la vie de son potentiel de liberté. Alors n'oubliez pas d'emballer ces compétences dans vos affaires avec vous lorsque vous partirez.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Nouvelles habitudes alimentaires pour l'esprit mental

août 2001

La juxtaposition de ces deux chants tout à l'heure – celui qui dit : « sujet au vieillissement, sujet à la maladie, sujet à la mort, sujet à la séparation », et l'autre qui commence par : « Puissé-je être heureux, puissent tous les êtres vivants être heureux » : c'est la situation difficile, le handicap de l'homme. Nous sommes assis ici dans ce corps qui va vieillir, tomber malade et mourir un jour, et pourtant nous voulons être heureux. Et nous voulons être heureux d'une manière qui ne cause de souffrance à personne d'autre non plus. Et cela – si l'esprit est constamment alourdi par le vieillissement, la maladie, la mort et la séparation – est très difficile.

La plupart des actes cruels viennent de personnes qui souffrent. Lorsque vous voyez une action cruelle, cela vient généralement du fait que la personne se sent faible, se sent menacée, submergée, à bout de ressources. Les actes de gentillesse et de compassion proviennent d'un sentiment de bien-être dans l'esprit mental.

Alors quand on cherche le vrai bien-être, le vrai bonheur, ce n'est pas un désir égoïste. Mais nous sommes quand même coincés avec ce problème : le corps va vieillir, tomber malade et mourir. Nos facultés mentales vont disparaître, s'évaporer. Et comment allons-nous gérer cette situation quand elle se présentera ? Comment la gérons-nous alors qu'elle empiète et gagne du terrain sur nous actuellement ?

C'est de cela qu'il s'agit dans la cinquième contemplation du chant : « Je suis propriétaire de mes actions, héritier de mes actions. » C'est par nos actions que nous pouvons faire la différence.

Le Bouddha dit qu'il y a quatre sortes d'actions : les actions judicieuses au sens matériel, terrestre, de ce monde, les actions non judicieuses, un mélange des deux, puis l'action qui mène à la fin de l'action – en d'autres termes, l'action qui, ce faisant, vous mène en même temps hors du cycle du monde.

Et c'est bien ce sur quoi nous travaillons ici en méditant : Premièrement, en apprenant ce que signifie agir. Comme l'a dit le Bouddha, l'action est l'intention. Nous pratiquons donc la méditation pour connaître nos intentions. Une façon de

Downloaded from https://www.holybooks.com

le faire est de mettre en place une intention dans l'esprit mental et de voir ce qui se passe lorsque vous essayez de la maintenir. Concentrez votre intention sur la respiration. Dites-vous : « Je vais rester avec le souffle pendant une heure : c'est tout ce que je vais remarquer, c'est tout ce dont je vais m'inquiéter. » Voyez combien de temps vous pouvez faire durer l'intention.

Si vos pouvoirs de pleine conscience et de vigilance sont forts, vous pouvez maintenir cette intention. S'ils sont encore faibles et que l'intention se perd, vous remettez simplement l'intention en place. Remettez-la en place encore et encore et encore. Ne cédez pas, car si vous ne pouvez pas tenir en restant sur cette petite intention, comment allez-vous gérer les problèmes plus importants de la vie ? Si vous n'avez pas l'attention et la vigilance nécessaires pour tenir à ce niveau-là, comment pourront-elles vous aider à traverser des situations plus difficiles ?

Nous entraînons donc ces facultés mentales de la même manière qu'on entraîne le corps, qu'on renforce le corps. Si vous voulez être fort, ce n'est pas en allant acheter un nouveau corps fort chez quelqu'un d'autre. Vous prenez votre corps faible et vous l'exercez. L'exercice est ce qui le rend fort. De la même manière, vous exercez ces qualités d'esprit mental qui peuvent aider à faire se maintenir vos intentions. Et vous commencez à voir que lorsque vous maintenez ces intentions avec compétence, elles font vraiment une différence dans l'esprit mental parce qu'elles lui procurent une nouvelle base pour son bien-être. Vous n'avez pas à dépendre du corps; vous n'avez pas à dépendre de personnes extérieures à vous. Vous avez acquis une aptitude dans l'esprit mental qui est purement mentale, en utilisant le corps comme base, en développant des facultés mentales qui feront la différence.

Une fois que l'esprit mental a ce sens du centre, il apporte stabilité et régularité à votre vie. Vous n'êtes pas constamment soumis aux ballottements et secousses des forces extérieures. Quelle que soit la direction d'où soufflent les vents, vous pouvez rester stable et immobile et observer, voir ce qui se passe autour de vous. Votre capacité à rester ainsi immobile est ce qui vous permet de voir. Si vous traversez la vie comme un flèche à toute vitesse, tout ce que vous voyez est le flou de chaque côté. Ce n'est que lorsque vous vous arrêtez et que vous restez immobile que vous pouvez voir non seulement ce qui se passe autour de vous, mais aussi ce qui se passe à l'intérieur, ces mouvements très subtils de l'esprit mental qui peuvent vous amener à vous attacher à des choses qui vont créer du changement en vous.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Vous commencez à réaliser que l'habitude de l'esprit mental de s'accrocher au corps n'est pas nécessairement quelque chose qu'il est obligé de faire. Son habitude de s'accrocher aux sentiments, ou aux perceptions, ou à des constructions de pensée, à la conscience de ceci ou de cela : il n'est pas obligé de s'accrocher à ces choses. Il s'y accroche parce qu'il n'a pas encore la force d'être autonome, il n'a pas de meilleur endroit où aller. Il dépend de ces choses, il veut se nourrir de ces choses, pour voir quel genre de nourriture elles procurent. Et parfois, elles donnent un peu de bonne nourriture, mais pour la plupart, c'est de la malbouffe.

Or, comme le dit le Bouddha, la souffrance est l'habitude qu'a l'esprit mental de se nourrir ainsi. Nous essayons donc de donner à l'esprit mental quelque chose de mieux pour se nourrir : un sentiment de bien-être intérieur, le sentiment de bien-être qui vient lorsque vous apprenez à ajuster votre respiration, à vous installer dans la respiration, à vous lier d'amitié avec la respiration, à savourer la respiration de la même manière que vous feriez de la bonne nourriture ou de la bonne musique.

À quoi ressemble ce flux d'énergie lorsqu'il traverse le corps ? Quel genre de flux le corps aimerait-il ressentir en ce moment ? Le savez-vous ? Pouvez-vous le dire ? La plupart d'entre nous vivons dans le corps pendant un certain nombre d'années, et nous ne savons pas quel type de respiration le corps aimerait pratiquer, ce qu'il semblerait bon et agréable pour le corps de faire dans le moment présent. Aussi, prenez le temps de l'explorer, de vous familiariser avec lui.

Au fur et à mesure que vous développez ce sentiment intérieur de bien-être et de stabilité, vous constatez que l'esprit préfère de loin se nourrir ici plutôt qu'à l'extérieur. Il peut y avoir encore un peu de stress, un léger sentiment de lourdeur à devoir se nourrir ici, mais au moins c'est mieux que ce dont l'esprit mental avait tendance à se nourrir auparavant. Vous commencez à vous remémorer des pensées de luxure, des pensées de colère, des pensées d'avidité, et vous commencez à vous demander : « Pourquoi ai-je bien pu vouloir me nourrir de cela ? Quel type de nourriture procuraient-elles ? » Rien de vraiment solide, rien de vraiment substantiel, absolument rien de vraiment sain.

Une fois que vous apprenez à laisser tomber ces choses, vous apprenez à arrêter de vous nourrir de choses mauvaises pour l'esprit mental. Et quand vous n'alourdissez pas l'esprit mental de cette façon, quand vous ne lui donnez pas de la malbouffe pour obstruer vos artères, il y a un plus grand sentiment de légèreté, de santé et de bien-être. Lorsque l'esprit mental se sent léger et sain comme cela, il vous est beaucoup

Downloaded from https://www.holybooks.com

plus facile de ressentir de la compassion, non seulement envers vous-même mais aussi envers les gens qui vous entourent. En fin de compte, vous arrivez au point où l'esprit mental est si bien nourri, si fort, qu'il n'a plus du tout besoin de se nourrir. C'est alors que l'esprit est totalement libre.

C'est comme quand vous partez en camping. L'un des gros problèmes du camping est que vous devez transporter votre nourriture partout où vous allez. Cela limite la distance que vous pouvez parcourir, le nombre de jours que vous pouvez partir pour faire un voyage particulier, car vous devez garder vos réserves de nourriture suffisamment basses pour pouvoir les transporter, mais pas au point de vous retrouver confiné à des voyages d'un ou deux jours. Pensez à quel point vous pourriez vous promener si vous n'aviez pas à vous nourrir. Bien des fois, j'ai eu envie de me promener dans les canyons de Sion et de disparaître — mais je ne peux pas, car le corps doit se nourrir. Et comme on dit, on ne peut pas manger le paysage.

Mais quand vous mettez l'esprit mental dans une position où il n'a pas à se nourrir, il est vraiment libre. Il n'est alourdi par rien, ni confiné, limité par quoi que ce soit. C'est ce que le Bouddha voulait dire par *nibbana*.[97] Le mot *nibbana* vient d'un feu qui s'éteint. À cette époque, ils avaient l'idée que le feu était limité, piégé par son combustible parce qu'il devait continuer à s'accrocher au combustible pour se nourrir. Mais quand il s'éteignait, il lâchait le carburant et se trouvait libéré. Il n'était plus confiné. Vous ne pouviez même pas le décrire comme existant, inexistant, les deux à la fois ou aucun des deux. Il était libre à ce point.

C'est donc de cela dont parlait le Bouddha avec *nibbana* : l'esprit mental ne se nourrit plus. Lorsqu'il ne se nourrit pas, il n'est pas confiné à sa source de nourriture, il n'a pas à trimballer sa source de nourriture, il n'est pas limité par les lieux où il y a de la nourriture et ceux où il n'y en a pas. Quand vous regardez en arrière, vous vous rendez compte que les étapes que vous suiviez tout au long de la pratique étaient précisément ce quatrième type de *kamma* : le *kamma* qui mène au-delà du *kamma*, à la fin de l'action, à la fin d'avoir à se nourrir.

Si vous observez les préceptes, pratiquez la concentration et développez le discernement sur ce dont l'esprit mental a besoin pour se nourrir, et ce dont il n'a pas besoin de se nourrir, sur quel type d'alimentation est bon pour lui, quel type d'alimentation est mauvais pour lui, et que vous le nourrissez ensuite de manière à ce qu'il finisse par devenir si fort qu'il n'ait plus du tout besoin de se nourrir, il pourra lâcher prise.

[97] *http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Nirvana* [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Et à ce stade-là, une toute nouvelle dimension s'ouvre dans l'esprit mental que vous n'auriez même pas pu concevoir auparavant.

C'est finalement là que la pratique mène. Elle prend cet esprit mental – qui se nourrit du corps, se nourrit des sentiments, des perceptions, de constructions de pensée et de conscience – et lui dit qu'il y a de meilleures choses dont se nourrir. Si vous vous nourrissez de ces choses-là, vous allez en être vraiment navré car votre source de nourriture va s'épuiser très rapidement. Cela va continuer à changer – et avec ce sentiment d'incertitude et d'instabilité dans la vie, comment l'esprit mental peut-il trouver le moindre sentiment de bien-être ? En même temps, il s'avère qu'une très grande partie de cette nourriture est de la malbouffe, qui vous maintient faible et en mauvaise santé. Alors, vous enseignez à l'esprit mental de meilleures façons de se nourrir au moyen de la pratique jusqu'à ce que le chemin aboutisse finalement à un point où l'esprit mental est en équilibre total, n'a plus besoin de se nourrir et où vous pouvez lâcher prise.

C'est donc vers là que nous nous dirigeons. Comme l'a dit le Bouddha, les seules choses qu'il enseigne sont la souffrance ou le stress, puis la fin de la souffrance. Cela peut sembler un idéal étroit. Qu'en est-il de l'aide à l'humanité et de tous les autres grandes questions ? Il a dit de redresser d'abord votre propre esprit mental et quand il sera redressé, quand vous serez vraiment libre, le type d'aide que vous pourrez alors apporter aux gens sera le meilleur type d'aide. Il n'y a pas d'intention alimentaire cachée, aucun besoin caché de se nourrir du sentiment de fierté qui émane du fait d'être une personne très utile ou très importante, un sentiment qui en fait peut galvauder l'aide, fausser, gâcher la compassion. Vous opérez à partir d'un sentiment de compassion qui vient de la liberté totale, de l'indépendance totale – ce qui est au bout du compte la seule compassion à laquelle vous pouvez vraiment faire confiance.

Downloaded from https://www.holybooks.com

L'aptitude à la retenue

20 décembre 2007

Les gens demandent souvent comment intégrer la pratique dans la vie quotidienne. La réponse est relativement simple. C'est une chose que beaucoup de gens n'aiment pas entendre, mais c'est simple : la retenue. Il existe essentiellement deux types de retenue. Il y a la retenue dans ce que vous faites, et la retenue dans la façon dont vous regardez, écoutez, sentez, goûtez, ressentez et pensez les choses – en d'autres termes, retenue quant à ce qui sort et retenue quant à ce qui entre. Et les deux types de retenue nécessitent une bonne dose de compétence.

Prenez la retenue des sens : Il y a une adresse, une compétence à avoir dans l'acte de regarder, une compétence à écouter. Vous voulez regarder les choses de manière à ne pas exciter la cupidité, la colère ou l'illusion. Vous voulez écouter les choses de manière à ne pas exciter la cupidité, la colère ou l'illusion. Et ainsi de suite pour tous les sens. C'est une compétence, une adresse, une aptitude. Vous voulez pouvoir le faire de manière à ne pas vous priver de plaisirs au point de craquer, et de soudain vous retrouver en face d'un réfrigérateur ouvert, en train de dévorer un gallon de crème glacée. Vous devez savoir comment garder l'esprit mental bien nourri même pendant que vous affamez vos dégradations. Pour maîtriser cette compétence, il est bien utile d'avoir la concentration comme base. Les textes donnent souvent la retenue des sens comme condition préalable à la concentration, mais comme c'est si souvent le cas dans les enseignements du Bouddha, les deux qualités s'entraident en fait.

Essayez de remarquer quand vous regardez quelque chose : votre attention sort-elle comme un flux vers l'extérieur ? Perdez-vous le sens du corps ? Si c'est le cas, c'est signe que votre regard n'est pas très habile. Vous voulez être capable de rester dans le corps pendant que vous regardez, pendant que vous écoutez, pour maintenir votre sens de l'énergie respiratoire à travers tout le corps. Si vous ne le pouvez pas, c'est soit signe que vous regardez dans le but d'oublier le corps – en d'autres termes, vous regardez dans un but de cupidité, de colère ou d'illusion – soit vous êtes simplement négligent, inattentif, et la vue, le son, l'odeur ou le goût, peu importe, vous a pris au dépourvu.

Downloaded from https://www.holybooks.com

C'est ainsi que la plupart des gens regardent, écoutent, sentent, goûtent, ressentent et pensent les choses. Ils oublient leur centre intérieur et se retrouvent soudainement centrés à l'extérieur, à essayer de prendre du plaisir à saisir une vue ou un son, puis à élaborer dessus — soit pour le rendre plus attrayant, soit pour le faire paraître plus significatif qu'il ne l'est en réalité. Si l'esprit mental est d'une humeur un peu colérique, vous vous concentrez sur les choses qui provoqueraient la colère, et puis vous pouvez élaborer là-dessus, faire gonfler rapidement la chose autant qu'il vous plaira.

C'est à ce niveau-là que nos compétences ont tendance à être. Nous sommes doués pour faire gonfler les choses. Mais si vous considérez l'influx sensoriel comme une sorte de nourriture pour l'esprit mental — ce qui est la façon de voir cela pour le Bouddha — vous devez vous demander : êtes-vous en train de préparer de la bonne nourriture pour l'esprit mental ou de la malbouffe ? Ou de la nourriture toxique, empoisonnée ? C'est le genre de cuisine auquel nous sommes habitués. Nous pensons que nous préparons de bons repas, mais ils peuvent nous rendre malades. Vous devez donc apprendre une nouvelle façon de cuisiner pour l'esprit mental.

Le Bouddha compte les apports sensoriels parmi les quatre aliments pour la conscience. Cela comprend en fait trois des quatre : le contact au niveau des sens; les intentions au niveau des sens — pourquoi vous regardez ces choses, écoutez ces choses, pour commencer; puis la conscience de l'acte de sentir. Ces trois aspects de l'apport sensoriel sont ce dont l'esprit se nourrit constamment.

La compétence de base pour apprendre de nouvelles façons de cuisiner ces aliments est de se concentrer sur la respiration et d'amener l'esprit mental à être centré à l'intérieur. Vous changez en fait le niveau de l'esprit mental quand il est à l'intérieur du corps de cette façon. Au lieu d'être au niveau sensuel, il se trouve soudain au niveau de la forme, ce qui est un niveau supérieur au niveau du désir sensuel. Même s'il peut y avoir le désir de rester là au niveau de la forme, c'est un désir judicieux parce qu'il élève le niveau de l'esprit mental. Vous n'êtes pas aussi dépendant des choses extérieures pour votre bonheur, et vous êtes donc dans une position où vous pouvez regarder les plaisirs sensuels de plus haut.

En même temps, vous apprenez à tirer le meilleur parti de ce que vous avez déjà. Comme le dit Ajaan Lee, c'est comme apprendre à cultiver, faire pousser de la nourriture sur sa propre propriété plutôt que d'envahir la propriété d'autrui pour planter des cultures sur ses terres. Apprenez à développer un sentiment de bien-être, un sentiment de plénitude et de rafraîchissement directement dans le corps. Faites-en

Downloaded from https://www.holybooks.com

votre nourriture. Essayez de préserver et de protéger ce niveau de l'esprit mental. C'est l'aptitude, la compétence dans la façon dont vous regardez les choses et écoutez les choses : maintenir ce sens du centre dans le corps, un sentiment de bien-être, de rafraîchissement et de plénitude, quoi qu'il se passe à l'extérieur. Cela place l'esprit mental sur un plan supérieur – et dans une bien meilleure position.

Lorsque vous maniez la retenue des sens de cette manière, vous ne privez pas l'esprit mental. Vous apprenez simplement à donner à l'esprit mental une meilleure nourriture, à le nourrir d'une manière plus saine, d'une manière totalement irréprochable. Parfois, vous entendez des gens parler des dangers de s'attacher au *jhana*,[98] comme s'il s'agissait d'un énorme monstre prêt à vous tendre une embuscade sur le bord du chemin. Mais les dangers du *jhana* sont relativement mineurs. Les dangers d'être coincé au niveau sensuel, par contre, sont énormes. Lorsque votre bonheur dépend du fait que les plaisirs sensoriels soient d'une certaine manière, cela peut conduire à toutes sortes de comportements peu judicieux pendant que vous essayez de continuer à nourrir l'esprit mental du genre de vues, d'images, de sons, etc., qu'il aime. C'est pourquoi nous voyons tant de meurtres et de vols, de relations sexuelles illicites, de mensonges, de gens qui se saoulent autour de nous dans le monde. Tous les préceptes sont brisés à cause de l'attachement des gens aux plaisirs des sens. Vous ne voyez personne tuer ou voler à cause de son attachement au *jhana*.

Donc, même s'il s'agit d'un attachement, c'en est un meilleur. Et lorsque votre bonheur ne dépend pas du fait que les choses à l'extérieur soient d'une certaine manière, les gens à l'extérieur ont moins de pouvoir sur vous. Nous voyons cela tellement ces temps-ci. Tout ce qu'ils ont à faire, c'est d'agiter le drapeau rouge : « Il y a un danger là-bas; il y a des terroristes là-bas; ils peuvent nous nuire. Nous devons faire toutes sortes de choses mauvaises pour les arrêter. » C'est ce qu'ils nous disent. Si la seule nourriture de l'esprit mental, ce sont des choses extérieures, vous allez être influencé et ballotté par ces arguments. Mais quand vous pouvez prendre du recul et dire : « Non, j'ai une source de plaisir, une source de bonheur à l'intérieur, à laquelle les gens à l'extérieur ne peuvent pas toucher », vous êtes alors beaucoup moins susceptible d'être induit en erreur.

De cette façon, votre capacité à trouver de la nourriture à l'intérieur est une protection pour l'esprit mental. Les plaisirs du monde extérieur conservent beaucoup moins de poison parce que vous n'essayez plus de vous en nourrir. Ils sont toujours

[98] *http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Jhana* [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

là, mais vous pouvez apprendre à les gérer plus judicieusement, à les utiliser plus judicieusement, tandis que vous tâchez de rendre l'esprit mental encore plus fort.

Par exemple, il y aura des moments dans votre méditation où les choses ne se passeront pas aussi bien que vous le souhaiteriez. Dans de tels cas, il peut être utile de sortir et de regarder la beauté de la nature qui vous entoure – les nuages, le coucher du soleil, la lune et les étoiles la nuit – pour vous aider à éclaircir et à rafraîchir votre esprit mental. Il y a des passages dans le Canon où *Maha Kassapa*,[99] qui était l'un des disciples les plus stricts et les plus austères du Bouddha, parle de la beauté de la nature. Le refrain constant dans ses vers est de dire combien les collines, les montagnes baignées de pluie et la jungle le rafraîchissent. Certaines des premières poésies sur la nature qui existent au monde se trouvent dans le Canon Pali – une appréciation des beautés non pas seulement de la nature, mais aussi de la nature *sauvage*. Ce genre d'appréciation fait partie de l'habileté à apprendre comment réjouir l'esprit mental.

Cela revient à dire que, comme l'a dit le Bouddha, même quelque chose d'aussi simple que regarder ou écouter peut être développé en une compétence, une habileté. Vous regardez et écoutez tout en essayant de maintenir votre sentiment d'être centré à l'intérieur. C'est l'une des meilleures mesures du degré d'avidité, de colère ou d'illusion qui se cache, se tapit dans l'esprit mental et qui le pousse et le promène. Si vous surprenez l'esprit mental en train de s'épancher vers un objet particulier, vous y êtes : vous avez trouvé une dégradation.

Nombre d'entre nous en Occident n'aiment pas le mot « dégradation ».[100] Nous nions qu'il y ait quoi que ce soit de dégradé dans notre esprit mental et pourtant, quand l'esprit mental est obscurci par le désir, rétréci par le désir, c'est précisément ce que le Bouddha veut dire. Votre sens de la conscience intérieure s'obscurcit et se rétrécit au fur et à mesure que votre attention s'épanche vers l'extérieur. Selon Ajaan Lee, la tendance à s'écouler, s'épancher vers les choses est le sens de *asava* [101]: effluent ou fermentation. Ce genre de regard et d'écoute – le genre où votre esprit mental s'épanche, sort et tend vers l'objet – est un regard peu judicieux, une écoute peu judicieuse. Si vous êtes brillant, judicieux, vous pouvez rester à l'intérieur tout en voyant et entendant. Lorsque vous surprenez l'esprit mental en train de s'épancher vers l'extérieur, vous venez d'apprendre une importante leçon: qu'il y a encore de l'avidité, de la colère et de l'illusion dans l'esprit mental. Si vous voulez les chercher, les voilà. Ce n'est que lorsque vous le voyez que vous pouvez réellement faire quelque chose à ce sujet. Vous commencez à sentir le danger de craquer, d'en pincer pour ces courants. Vous développez la motivation de *vouloir* faire

[99] *http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Maha_Kassapa* [NDT]
[100] "*defilement*" dans le texte anglais : 1) dégradation; 2) profanation; 3) souillure, salissure; 4) viol [NDT]
[101] *http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Asava* [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

quelque chose à ce sujet, de sorte que vous n'ayez plus à vous faire promener et ballotter comme ça. Vous trouvez des moyens d'arrêter le flux à sa source.

C'est là que vous découvrez qu'être à l'intérieur de la forme du corps est vraiment un niveau supérieur de nourriture pour l'esprit mental, un niveau supérieur de bonheur, un meilleur endroit où être. Vous voulez faire tout votre possible pour rester là, quoi qu'il se passe à l'extérieur. Lorsqu'un feu de forêt dévale la montagne et vient s'abattre sur vous, vous voulez rester pile là où vous êtes. Vous voudrez sans doute déplacer le corps, bien sûr, mais vous voulez que votre centre reste pile ici à l'intérieur du corps. Lorsque les déceptions arrivent dans la vie, là encore, vous voulez toujours rester là et ne pas laisser les déceptions de l'extérieur faire des incursions dans l'esprit mental. Quand une vague de froid arrive, quand une vague de chaleur arrive, vous voulez pouvoir trouver votre rafraîchissement, votre sensation de bien-être, ici dans le corps.

C'est pourquoi la restriction des sens n'est pas une privation. C'est en fait une façon de mieux nourrir l'esprit mental, en lui donnant un niveau de plaisir plus élevé. Mais vous ne pouvez pas tout avoir. Si vous optez pour la nourriture la plus dangereuse, vous passerez à côté de la meilleure nourriture. Il vous faut faire un choix : alimentation saine ou malbouffe. En ce sens, la restriction *est bien* une forme de privation. Mais c'est en fait une négociation. Vous obtenez quelque chose de mieux en retour.

Au cours de la journée, continuez à vous poser cette question : « De quoi est-ce que je me nourris en ce moment ? Et qu'est-ce que cela me dit à propos de l'esprit mental ? Qu'est-ce que j'apprends sur l'esprit mental en observant la façon dont je me nourris ? » Ainsi, le simple acte de regarder ou d'écouter fait partie de la pratique. Si vous le faites judicieusement, c'est une nourriture pour la pratique. Cela la maintient en action.

Le chemin ne fournit pas de rafraîchissement à l'esprit mental uniquement lorsque vous êtes assis là, les yeux fermés, ou lorsque vous pratiquez la méditation en marchant. Lorsque vous savez comment exercer la restriction, vous pouvez trouver à vous rafraîchir tout au long de la journée. Il y a une continuité dans la pratique. Lorsque vous vous asseyez et fermez les yeux, vous êtes là. Vous n'avez pas à passer l'heure entière à tirer l'esprit mental comme un chat en laisse, parce qu'il est déjà là. Vous avez déjà développé la sagesse et le discernement qui protègent l'esprit mental, en le maintenant ici. Vous n'avez pas besoin de reprendre à zéro et de les re-concocter, les re-concevoir chaque fois que vous vous asseyez et méditez.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Considérez donc tout ce que vous faites tout au long de la journée comme une aptitude, une compétence, y compris la façon dont vous exercez la restriction. Parfois, cela signifie ne pas regarder ou écouter les choses que vous ne savez pas encore gérer – comme un boxeur débutant qui en sait assez pour ne pas affronter un champion du monde. Mais vous n'aurez pas à traverser la vie avec des oeillères tout le temps. Vous pouvez vous apprendre à regarder les choses qui avaient coutume de déclencher votre colère ou votre luxure, mais vous le faites d'une manière nouvelle, une manière grâce à laquelle elles *ne* vous font *pas* partir au quart de tour. S'il y a quelque chose dont vous vous sentez avide, regardez la facette peu attirante qu'il y a à l'obtenir, le détenir : ce que cela impliquerait d'essayer d'acquérir cette chose et de la garder. S'il y a luxure, pensez au côté peu attirant du corps humain : le vôtre et celui de tous ceux qui vous entourent. Comme dirait Ajaan Lee, regardez les choses avec les deux yeux, pas juste un seul.

Et en outre, restez bien centré là pendant que vous effectuez votre action de regarder, de sorte que vous puissiez vérifier et voir si, pendant que vous regardez et écoutez, vous restez vraiment séparé de la dégradation. Ou bien êtes-vous en train de vous y faufiler subrepticement, êtes-vous en train de vous y épancher et de la suivre ? C'est pour cette raison que la restriction est un bon contrôle de l'esprit mental, dans les deux sens du mot *contrôle* [102]: non seulement pour l'arrêter, mais aussi pour garder un œil sur ce qui se passe réellement. Si les dégradations semblent vraiment tranquilles pendant que vous êtes assis en méditation, eh bien, voilà votre chance de les tester. S'épanchent-elles pendant le reste de la journée ?

La restriction est ce qui assure la continuité de la pratique. Si vous l'exercez judicieusement, votre regard et votre écoute deviennent tous deux parties intégrantes de la pratique. Ils peuvent vous garder sur le chemin tout au long de la journée.

[102] "*check* " dans le texte anglais : 1) vérification, inspection; 2) frein, arrêt; 3) contrôle (sur qqch) [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le discours juste, à l'intérieur et à l'extérieur

12 août 2011

Dans la description du chemin par le Bouddha, après avoir établi les principes de la vue juste et de la résolution juste, il passe au discours juste. La vue juste vous concentre sur la question de la souffrance et sur ce qui peut être fait pour mettre fin à la souffrance. La bonne résolution traite de la façon dont vous réfléchissez et prenez la décision que vous allez suivre le chemin : vous essaierez de mettre de côté vos obsessions sensuelles, de mettre de côté la mauvaise volonté, les mauvaises intentions, de mettre de côté les pensées nuisibles, malfaisantes. Ensuite, vous devez vous concentrer sur votre discours, car c'est un domaine de première importance où vous allez entraîner l'esprit mental – car vous traitez à la fois avec leur[103] bavardage externe et votre bavardage interne.

À bien des égards, il est plus facile de faire beaucoup de mal avec votre bouche qu'avec votre corps. Avec quelques mots, vous pouvez donner aux gens des visions, des opinions erronées, les rendre malheureux, les briser, les déchirer, et leur faire perdre leur temps. Et une perte de temps est vraiment dommage. Comme l'a dit le Bouddha, vous pouvez mourir à tout moment. Supposons que vous ayez passé votre dernier jour à parler en bavardages frivoles, et qu'ensuite le Big One[104] soit arrivé – le tremblement de terre qui va tout démolir – et vos dernières pensées seront : ce dernier jour fut vraiment un gâchis total.

Vous voulez donc vous assurer que lorsque vous ouvrez la bouche pour dire quelque chose, vous suivez bel et bien le chemin. Vous maintenez votre expression verbale alignée sur le chemin. Le propre test du Bouddha pour savoir si quelque chose valait la peine d'être dit ou non était, premièrement, est-ce vrai ? Et si ce n'est pas vrai, on oublie ça. Deuxièmement, si c'est vrai, est-ce bénéfique ? Cela aide-t-il vraiment quelqu'un ? En d'autres termes, savez-vous de quoi vous parlez ? Et savez-vous si cela leur sera réellement utile ?

Une fois, je parlais avec un autre jeune moine en Thaïlande, et je parlais fort pour me faire entendre sur quelque chose. C'était bien au début de ma carrière. Je disais: « Je pense que c'est comme ci, je pense que c'est comme ça. » Et Ajaan Fuang vint à passer par là, et il dit: « Eh bien, si

[103] "their external chatter" dans le texte anglais; rien d'explicite n'indique à qui ou quoi ce pluriel fait référence, mais le sens du chapitre lui-même semble bien indiquer qu'on parle du bavardage des autres gens avec soi, auquel notre esprit mental a affaire dans la vie de tous les jours. [NDT]

[104] *https://en.wikipedia.org/wiki/Big_One* : tremblement de terre majeur menaçant la côte ouest des US. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

tout ce que vous faites est d'y penser, vous ne savez pas vraiment, alors pourquoi en parlez-vous ? Pourquoi encombrez-vous l'esprit mental des autres avec vos opinions ? » Essayez de restreindre, de limiter votre discours à ce que vous savez être vrai, et que vous savez vraiment profitable à l'autre personne.

Et même dans ce cas, vous devez vous poser une troisième question, à savoir : est-ce le bon moment et le bon endroit pour cela ? Parce que parfois les choses peuvent être vraies et bénéfiques, mais si ce n'est pas le bon moment, tous les avantages n'en seront pas tirés. Si la personne est de mauvaise humeur ou si vous avez affaire au mauvais groupe de gens, il y a toutes sortes de choses auxquelles vous devez faire attention lorsque vous dites quelque chose. Surtout lorsque vous êtes une communauté de gens pratiquant ensemble, vous voulez vous assurer que votre discours aide réellement, non seulement votre chemin, mais aussi le leur. Parce que parfois les choses peuvent être vraies et bénéfiques, mais ce n'est pas le bon moment. Ajaan Lee a dit un jour que si les gens à qui vous parlez ne sont pas prêts à entendre ce que vous avez à dire, même si c'est du grand Dhamma, si cela n'a rien à voir avec ce qu'est leur pratique réelle là et à cet instant, alors c'est du bavardage inutile. C'est parler de la pratique là dehors quelque part ailleurs. Ce n'est pas vraiment axé sur ce que les gens ont besoin de faire à ce moment-là.

Vous devez donc faire attention à cela. Nous sommes ici pour nous protéger les uns les autres quant à notre pratique, pour nous encourager les uns les autres quant à la pratique. Ça aide de faire en sorte que les gens soient assis ensemble ici dans la salle. Parfois, lorsque vous êtes assis tout seul, il est très facile de vous dire : « Bon, ça suffira pour le moment », puis de vous lever bien avant l'heure que vous aviez initialement déterminée. Mais si tout le monde est là pour faire l'heure, nous sommes tous là pour faire l'heure au complet. Il y a une certaine puissance qui advient quand nous pratiquons ensemble. Vous ne voulez donc pas dissiper cette puissance pendant le reste de la journée. Parce qu'à chaque fois que vous ouvrez la bouche pour parler, vous dérangez le calme de quelqu'un d'autre. Vous voulez donc vous assurer que lorsque vous dérangez leur tranquillité, c'est pour une bonne raison. Sinon, nous devenons ennemis de la pratique de l'autre.

Aussi, gardez à l'esprit les trois tests du Bouddha chaque fois que vous ouvrez la bouche. Le test d'Ajaan Fuang était toujours : Est-ce nécessaire ? Et si ce n'est pas le cas, vous n'avez pas à vous en préoccuper. Nous avons peur que si nous restons silencieux, les gens penseront du mal de nous. Mais ce n'est pas toujours le cas. Je connais beaucoup de gens de mon passé qui étaient très silencieux, et je pensais que

Downloaded from https://www.holybooks.com

puisqu'ils étaient silencieux, ils étaient très observateurs, très attentifs et prudents, circonspects. Mais ensuite, ils ont ouvert la bouche et détruit cette impression. Et particulièrement ici, nous sommes dans une communauté où les gens essaient de pratiquer. Ainsi, lorsque vous êtes silencieux, les gens comprennent : cette personne essaie d'être calme, de se taire. Ce n'est pas que vous êtes coincé ou inamical. Vous êtes ici pour méditer. Si vous ressentez la pression d'autres personnes qui veulent que vous soyez amical et bavard, eh bien, rappelez-vous que ce n'est pas pour cela que vous êtes ici. Vous êtes ici pour travailler sur votre propre esprit mental.

Un principe similaire s'applique au bavardage intérieur. Vous constatez que l'esprit mental bavarde sur toutes sortes de choses : attitudes à propos de vous-même, attitudes à propos de la pratique. Vous devez surtout vous méfier des attitudes qui vous démoralisent. Nous parlions plus tôt aujourd'hui de la faible estime de soi et du fait que c'est parfois une façon pour l'esprit mental de se saboter, se torpiller. Si vous réduisez vos attentes, vous sentez qu'on exigera moins de vous; vous n'avez pas à fournir autant d'efforts. C'est essentiellement une excuse pour la paresse. Et nous avons peut-être repris certaines idées d'autres gens, des personnes qui nous ont méprisés pour une raison ou une autre. Mais vous devez vous demander pourquoi vous laissez-vous intérioriser, assimiler cela ? Car vous connaissez des gens qui – même si toute la société s'acharne sur eux, ou si un large segment de la société s'en prend à eux – ne se laissent pas atteindre par ça. Ils l'intègrent, en font une part de leur détermination : ils ne vont pas permettre à cette attitude d'infecter la leur. Mais aussi, il y a d'autres personnes qui permettent tout simplement à la mauvaise opinion des autres à leur égard de les accabler.

Il n'est donc pas inévitable que si les gens vous méprisent, vous ayez une faible estime de vous-même. S'il y a une part de vous qui est prête à accepter cette mauvaise opinion pour une raison ou une autre, vous devez examiner pourquoi. Ceci est particulièrement important pour vous en tant que méditant, car c'est dans la méditation que vous commencez à réaliser de plus en plus les choix qui s'offrent à vous. Vous apprenez à prendre du recul par rapport aux différentes voix dans votre esprit mental et à vous demander : « Est-ce que je crois vraiment cela ? Est-ce que je le crois vraiment maintenant ? Peut-être l'ai-je cru autrefois, mais dois-je le croire maintenant ? » Et bien non. Cela s'applique particulièrement

Downloaded from https://www.holybooks.com

aux attitudes qui vous font sentir que vous ne pouvez pas faire la pratique ou que vous n'êtes pas à la hauteur.

Ou vous vous permettez de descendre. Vous avez une mauvaise journée de méditation, et tout d'un coup cela devient, résume toute l'histoire de votre vie de méditant. Eh bien, arrêtez-vous et réfléchissez. Vous avez eu de bonnes méditations et vous en avez eu de mauvaises. C'est normal, ça fait partie de l'entraînement de l'esprit mental. L'esprit mental est un phénomène complexe. Si nous devions dresser un tableau de ses progrès, je ne connais personne dont les progrès seraient simplement en hausse, en hausse, en hausse, en hausse, en hausse, tout le temps. Ça a ses sommets et ses creux. Une part de votre endurance consiste à apprendre à gérer les creux afin de ne pas vous décourager. En même temps, vous ne voulez pas devenir inconsidéré lorsque les choses culminent. Parce que vous savez que la nature d'un pic, c'est : et à partir de là, où est-ce, où va-t-on ? Vous descendez, tout simplement. Comment transforme-t-on ce pic en plateau, ou en une légère et douce montée qui grimpe encore plus haut ? Vous ne le faites pas en donnant dans la complaisance, l'autosatisfaction.

Vous devez donc regarder le genre de bavardage qui a lieu dans votre esprit mental, pour déterminer quand il faut vous critiquer durement et quand être plus consolant. Quand quelque chose surgit dans l'esprit mental, un bon test est toujours : dans quelle mesure l'inverse est-il vrai ? Et quand serait-il utile de réfléchir au fait que le contraire soit parfois vrai ? Parce qu'il y a très peu de choses qui soient vraies à 100% sous tous les angles, dans tous les domaines. Comme l'a dit le Bouddha, il n'y a que deux choses qu'il considérait comme des vérités catégoriques. L'une était la distinction entre ce qui est un comportement judicieux et ce qui est un comportement non judicieux – le fait qu'un comportement judicieux soit à développer alors qu'un comportement non judicieux soit à abandonner – et l'autre était les quatre nobles vérités. Les vérités sur vous-même en tant que méditant ne rentrent pas dans ces catégories. Autrement dit, la question de savoir si vous êtes un bon ou un mauvais méditant n'est jamais vraie à tous les niveaux, universellement. Vous pouvez être assis là à créer toutes sortes de représentations de votre position sur le graphique de vos progrès, en la mesurant de différentes manières. Et à certains égards, cela pourrait faire partie d'une belle ascension dans votre évolution vers l'avenir. Et à d'autres égards, il pourrait s'agir d'un horrible abîme en face de vous. Ou vous pourriez être déprimé et au fond du panier. Cela dépend des choses sur lesquelles vous allez vous concentrer et de la manière dont vous les assemblez pour créer une histoire. Alors

Downloaded from https://www.holybooks.com

apprenez à créer des récits qui soient vraiment utiles, qui vous gardent attentif mais ne vous laissent pas vous décourager dans la pratique.

Ces principes de bavardage interne sont importants, à la fois pendant que vous êtes ici au monastère et lorsque vous quitterez. Car ici, au moins, il y a un ensemble de valeurs très fortes destinées à la pratique. En allant ailleurs, vous constaterez que les valeurs sont très différentes. Vous devez faire attention à ce que vous intériorisez et assimilez, aux attitudes que vous adoptez ou contractez. Rappelez-vous : vous avez en fait le choix. Et faites très attention à ne pas prendre des voix peu judicieuses à l'extérieur et à en faire vos propres voix à l'intérieur. Essayez de garder cette conversation interne vraie, authentique, bénéfique et opportune. Si des membres du comité sont irrecevables, faites-le-leur savoir. Parce que cette affaire de fabrication verbale à l'intérieur de l'esprit mental, comme l'a souligné Ajaan Lee, est la question la plus importante sur le chemin. Ça peut faire les plus gros dégâts, mais ça peut aussi être ce qu'il y a de plus utile. Cela peut être utile dans le sens où cela vous rappelle ce qu'est la vue juste, et de cette façon c'est une partie essentielle de la pleine conscience. Pendant que vous travaillez sur votre concentration, cela vous aide à remarquer quand les choses déraillent et vous pouvez les remettre sur le bon chemin.

Mais fais attention. Une chose utile comme ça, si vous ne vous assurez pas qu'elle reste judicieuse, peut aussi être très nocive. Donc, faites de votre mieux pour faire le tri dans ce bavardage interne et concentrez-vous sur les sujets vraiment importants et vraiment bénéfiques pour votre quête du bonheur. Voilà comment la parole juste se traduit en les autres facteurs du chemin qui la suivent. Vous vous persuadez de faire les bonnes choses : vous vous persuadez de maintenir votre subsistance par les moyens corrects, de faire les bons efforts, de maintenir la pleine conscience correcte, de garder la bonne concentration. C'est une fonction importante de l'esprit mental. Vous savez ce qui est juste, ce qui est correct, vous savez ce qu'est le chemin, mais il y aura beaucoup de parties différentes de l'esprit mental qui se battront ou partiront dans d'autres directions. Le facteur du discours interne juste est ce qui garde tout le monde sur le bon chemin.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Un méditant est un bon ami à avoir

16 avril 2012

Prenez de longues inspirations et expirations profondes. Ayez l'impression que la respiration balaye tout votre corps, du haut de la tête jusqu'au bout des orteils. Essayez de remarquer où il y a des schémas de tension dans le corps. Permettez-leur de se détendre et laissez le souffle les balayer, les parcourir. Laissez ensuite la respiration trouver un rythme vraiment confortable. Vous pouvez expérimenter pendant un certain temps, pour voir quel type de respiration est le plus rafraîchissant. Parfois, une respiration plus courte est ce dont le corps a besoin, parfois plus longue, parfois plus profonde, plus superficielle, plus lourde ou plus légère, plus rapide ou plus lente. Essayez de rester au fait de tout ce dont le corps a besoin. Quant à toutes les autres pensées qui pourraient entrer dans votre conscience, laissez-les simplement passer et tomber.

Nous essayons de nous sensibiliser à ce qui se passe dans le corps et à la façon dont la respiration peut aider. C'est un domaine de notre conscience que nous avons tendance à ignorer car nous sommes trop intéressés par les choses extérieures pour remarquer ce que nous faisons à l'intérieur.

Quand on nous parle de choses qui sont inconscientes ou subconscientes, ce n'est pas qu'il y a un sous-sol, une cave dans l'esprit mental où tout ce qui arrive doit être inconscient et dans l'obscurité. C'est simplement qu'on ne fait pas attention. Les pensées se promènent et traversent l'esprit mental puis laissent une empreinte sur le corps. Ou bien des événements dans le corps peuvent avoir un impact sur l'esprit mental. Trop souvent, si nous ne sommes pas conscients de cela, la tension s'accumule et résulte, se traduit par le sentiment d'être accablé, tourmenté, d'être alourdi, sous une charge. La perspicacité essentielle du Bouddha est qu'une grande partie de ce sentiment d'être chargé, accablé, tourmenté ou alourdi est totalement inutile. En fait, rien de tout cela n'est nécessaire. Il peut y avoir du stress dans le corps, mais ça n'a pas besoin d'avoir un impact sur l'esprit mental.

Comme le dit le Bouddha, lorsque les gens souffrent physiquement, c'est comme s'ils étaient touchés par une flèche. Et ensuite ils se tirent à nouveau dessus avec une autre flèche : le sentiment d'être accablé ou victimisé par la douleur.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Cette image m'a toujours semblé un peu trop faible. On ne se tire pas dessus avec rien qu'une flèche supplémentaire. Nous nous tirons dessus avec beaucoup plus de flèches, tout un carquois de flèches. Et bien sûr, le fait de nous tirer dessus avec ces flèches empire encore la douleur initiale, sans parler de toute la douleur des flèches supplémentaires. Il n'est donc pas étonnant que nous nous sentions accablés tout le temps. Pas étonnant que nous nous sentions victimes, ou à tout le moins que nous sentions que quelque chose ne va pas.

Ainsi, ce que nous faisons lorsque nous méditons, c'est qu'au lieu de chercher la réponse à l'extérieur, nous cherchons la réponse à l'intérieur. « Qu'est-ce que nous faisons ici qui ajoute toute cette douleur inutile ? » Ce n'est pas une question égoïste. Si vous pouvez arrêter d'ajouter cette douleur supplémentaire à votre propre esprit mental, vous êtes moins chargé, moins accablé et vous êtes moins un fardeau pour les autres. Vous pouvez réellement commencer à prêter attention à la façon dont les autres s'en sortent. Cette partie de la pratique a tendance à être sous-estimée, mais les méditants sont vraiment de bons amis à avoir, précisément parce qu'ils ont appris à ne pas sans cesse s'alourdir, s'accabler. Lorsqu'ils ne sont pas alourdis, tourmentés, ils peuvent en fait être plus utiles aux autres.

Lorsque la douleur survient, qu'elle soit physique ou mentale, ils se rendent compte qu'ils n'ont pas à prendre cela personnellement. Il y a un passage dans le Canon où les moines parlent, et l'un d'eux, le Vénérable Sariputta dit : « Vous savez, je pensais aujourd'hui : y a-t-il quelque chose dans le monde dont le changement me causerait du chagrin ? Je ne pouvais penser à rien du tout. » Et le Vénérable Ananda, un autre des moines, lui dit : « Mais qu'en serait-il si quelque chose arrivait au Bouddha ? Cela ne vous causerait-il pas du chagrin ? » Et Sariputta répond: « Non, je réfléchirais au fait qu'il était un être humain formidable et qu'il avait été très utile à beaucoup, et c'est bien triste qu'il n'ait pas pu vivre plus longtemps. Mais je ne ressentirais aucun chagrin personnel à ce sujet. » Alors Ananda lui répondit : « C'est signe que ta vanité[105] a disparu » - « vanité » ici ne signifiant pas nécessairement fierté ou arrogance, mais plutôt le sentiment de qui l'on est et de la façon dont on prend les choses personnellement. Si vous pouvez être dans une situation difficile et ne pas prendre la perte ou le changement personnellement, vous êtes en fait plus utile aux autres que vous ne le seriez autrement.

J'ai vu de nombreux cas où des gens pleuraient pour quelqu'un qui était sur le point de mourir. Et beaucoup de pleurs ont à voir avec combien cette personne

[105] "*conceit*" dans le texte anglais, i.e. suffisance, prétention, vanité. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

va leur manquer, combien de chagrin ils ressentent. Ce n'est pas si utile que ça pour la personne mourante. Le meilleur cadeau que vous puissiez offrir à quelqu'un d'autre qui est en difficulté, c'est d'avoir corrigé votre habitude à faire du chagrin quelque chose de personnel, à vous concentrer sur combien vous allez ressentir la perte, combien vous allez vous sentir privé. Une fois que vous avez surmonté ces questions, vous pouvez regarder plus attentivement : de quoi cette personne a-t-elle besoin ? Comment puis-je être utile ?

Nous parlions aujourd'hui de venir en aide à quelqu'un qui est en train de mourir. La première chose dont parlait le Bouddha, c'est d'essayer de s'assurer que la personne n'est pas inquiète. Il y a deux cas dans le Canon. L'un est celui d'une femme dont le mari semble être sur son lit de mort. Et elle va lui dire : « Ne t'inquiète pas pour moi. Je pourrai prendre soin de moi quand tu seras parti. Ne t'inquiète pas de ma situation financière. Ne t'inquiète pas de savoir si je me détourne du Dhamma. En fait, j'irai encore plus au monastère maintenant. Alors rassure-toi. »

Et il s'avère que le mari ne meurt pas, du moins pas à ce moment-là. Il se rétablit et va dire au Bouddha ce que sa femme lui a dit. Le Bouddha répond : « Réalise-tu à quel point tu as de la chance d'avoir une femme aussi sage qui pense et a à cœur ton meilleur intérêt ? »

Il y a un cas semblable où l'un des cousins du Bouddha, Mahanama, apprend que le Bouddha va s'en aller à la fin de la retraite des pluies. Alors il demande au Bouddha quoi faire, quoi dire, si quelqu'un meurt pendant son absence. « Que dois-je lui dire ? » Et le Bouddha lui dit : « La première chose à lui dire est de ne pas s'inquiéter pour sa famille : " Quelle que soit la situation, le fait que tu t'inquiètes maintenant ne va aider personne. Alors laisse tomber ces pensées de ton esprit. " » Mais le Bouddha ne se contente pas de laisser la personne là. Il dit ensuite à Mahanama de demander: « Es-tu également inquiet des plaisirs sensuels que tu vas quitter ? » Si la personne dit oui, alors Mahanama devrait dire : « Essaie de mettre ton esprit sur des niveaux d'être plus élevés où les plaisirs sensuels sont plus raffinés. » De cette façon, il devrait continuer à conseiller à la personne de faire continuellement passer ses pensées à travers des niveaux de plus en plus élevés, jusqu'à ce qu'elle atteigne le monde de Brahma, où le plaisir est le même plaisir que celui que nous tirons d'un esprit mental vraiment concentré. Si la personne peut continuer sur cette lancée, alors le Bouddha dit de lui dire

Downloaded from https://www.holybooks.com

de laisser tomber même ce genre de plaisir. Cela aussi est impermanent. Le sentiment d'identité que vous construiriez autour de cela, lui aussi est impermanent. Détachez-vous en. Si la personne peut vous suivre jusqu'au bout, elle peut alors être totalement libérée de toutes sortes de souffrances. C'est un énorme cadeau que vous pouvez faire à quelqu'un qui est en train de mourir.

Ce n'est pas toujours le cas où la personne mourante parvient à vous suivre aussi loin. Cela nécessiterait généralement quelqu'un qui a une bonne formation méditative, mais on ne sait jamais. Quoi qu'il en soit, votre premier devoir est toujours d'essayer d'éloigner cette personne de tous les soucis, puis de lui conseiller de concentrer son esprit mental sur quelque chose de bon, de bien. Cela pourrait être les bonnes choses qu'elle a faites dans le passé – ce qui ne signifie pas les bons moments qu'elle a eus, car cela rend les gens sentimentaux et peut vraiment les bouleverser.

Demandez-lui plutôt de penser aux moments où elle a été généreuse, aux moments où elle a été vertueuse. Si elle a quelque antécédent méditatif, essayez de lui rappeler cela. Donnez-lui quelque chose de bon à quoi s'accrocher. Cela signifie que vous ne mettez pas votre propre sentiment de perte dans la manière de vraiment les aider.

C'est pourquoi un méditant peut être un très bon ami : quelqu'un qui se soucie vraiment de votre bien-être, qui ne pense pas seulement à son propre sentiment de perte ou de douleur, et qui n'est pas accablé par ces flèches supplémentaires.

Dans mon propre cas, beaucoup de personnes de ma famille se demandaient à quoi cela servait d'avoir un moine dans la famille. Mais un an plus tard, mon père a traversé une grave dépression. J'étais en Thaïlande et ce n'est qu'après plusieurs mois que j'ai pu rentrer chez moi. En quelques semaines, après avoir parlé à mon père et l'avoir laissé parler, il était sorti de la dépression. C'était après que mes frères aient essayé pendant des mois de l'aider. C'est alors qu'un de mes frères m'a dit : « Tu sais, c'est vraiment bien d'avoir un moine bouddhiste dans la famille. » Bien sûr, il n'est pas nécessaire d'être moine : quiconque a entraîné son propre esprit mental est une bonne personne à avoir dans la famille, une bonne personne à avoir comme ami.

Alors pendant que vous méditez ici, rappelez-vous : ce n'est pas seulement pour nous que nous faisons cela. Nous faisons cela afin que nous puissions aussi être une aide pour

Downloaded from https://www.holybooks.com

les autres. Moins nous nous chargerons, nous accablerons de nos propres souffrances, plus nous serons forts. Si nous ne trimballons pas d'énormes charges, alors lorsque nous croisons quelqu'un d'autre en train de porter une lourde charge, nous avons les mains libres pour l'aider à déposer son fardeau. De cette façon, votre entraînement en toute bonne amitié pourra se poursuivre. Comme le dit le Bouddha, vous essayez de rechercher de bons amis, des personnes sur lesquelles vous pouvez compter – non seulement pour pouvoir obtenir leur aide, mais aussi pour pouvoir apprendre d'elles ce que signifie être un bon ami. De cette façon, vous pouvez transmettre le cadeau.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le carrefour d'ivoire

10 décembre 2010

Ma mère était écrivaine. Quand j'étais jeune, elle écrivait la plupart de ses écrits dans la cuisine. Elle posait sa machine à écrire sur une table au milieu de la pièce, s'asseyait là, et tapait à la machine. Nous arrivions en courant avec toutes les urgences de notre enfance. Et elle s'arrêtait, s'occupait de nous, puis revenait à son écriture. Quelqu'un lui a demandé un jour comment elle avait réussi à écrire. Et elle a répondu qu'elle n'avait pas de tour d'ivoire; elle avait un carrefour d'ivoire. Le milieu de la maison, l'endroit où tout le monde passait : c'est là qu'elle écrivait.

Et c'est une bonne image pour notre méditation. Nous sommes au milieu d'un carrefour, d'une intersection ici et nous devons apprendre à en créer la partie ivoire, la partie où nous pouvons avoir un espace pour nous-mêmes pour accomplir le travail qui importe vraiment. Le monde se présente à nous sous tous les angles avec toutes sortes de problèmes urgents, et nous confondons souvent quelque chose d'urgent avec quelque chose d'important. Avec pour conséquence que les choses vraiment importantes ne sont pas faites.

Parfois, vous pensez : « Si seulement je pouvais m'occuper de tout le reste, si tout le reste était réglé et fixé, bouclé, résolu, alors je pourrais trouver du temps pour l'esprit mental. » Mais si vous attendez que cela arrive, vous ne trouverez jamais le temps pour l'esprit mental. Parce qu'il y aura toujours quelque chose qui vous pressera de son urgence. Vous devez donc apprendre à développer une certaine retraite, un certain isolement mental : votre capacité à vous détacher et prendre du recul face à vos responsabilités pressantes et à faire de l'esprit mental votre priorité absolue.

Comme vous l'avez probablement constaté, lorsque vous venez ici, même lorsqu'il y a isolement physique, des pensées concernant le travail, des pensées sur la famille – ce qu'en thaï, on appelle les « 108 différents problèmes » – viennent toutes vous assaillir. Et même si nous devions ériger sept murs de forteresse autour du monastère, ces pensées pourraient encore pénétrer et vous envahir l'esprit mental,

Downloaded from https://www.holybooks.com

envahir votre méditation. Et c'est encore pire lorsque vous êtes au beau milieu de votre vie là-bas, où il n'y a pas du tout d'isolement physique.

Vous devez donc apprendre à développer cet isolement mental, la capacité de dire Non à ces choses. Et cela implique d'avoir la bonne attitude : se rappeler qu'il n'y a qu'un nombre limité de choses dont vous pouvez être responsable; vous avez des ressources limitées, une énergie limitée, un temps limité sur cette Terre. Vous avez probablement vu des gens qui avaient une forte volonté, une force physique, une force mentale, qui atteignent un point où ils deviennent si vieux, où leur force n'est tellement plus là, qu'ils deviennent comme des fleurs flétries qui se fanent. C'est un choc. Qu'est devenue cette force ? Elle semblait si grande à l'époque. Et pendant de nombreuses années, ces gens semblaient forts. Et voilà que ce n'est tout simplement plus là. Vous devez réaliser que cela pourrait aussi vous arriver, très facilement.

Nous n'avons donc que peu de temps. Et vous allez devoir vous demander : « Quand votre force physique s'en va, et quand la force du cerveau s'en va, quel genre de force d'esprit mental vous restera-t-il ? Où sera votre refuge à ce moment-là ? » Vous devez développer ce refuge maintenant. C'est votre priorité absolue. L'image du Bouddha n'est pas celle d'un carrefour, d'une intersection, mais celle d'une île au milieu d'une inondation. Vous ne pouvez pas attendre que l'inondation redescende, mais vous pouvez développer votre île et y développer de solides fondations.

C'est pourquoi nous travaillons avec le corps lui-même; les sentiments, les états d'esprit, les qualités mentales, en eux-mêmes : en regardant ces choses comme des événements dans le moment présent, en apprenant à être ardent à ce sujet. En d'autres termes, pas seulement en étant ici, mais aussi en apprenant à développer ce qui est judicieux — puis en essayant de repousser les eaux d'inondation. Si vous devez sortir et ramer pour faire évoluer votre bateau au milieu de l'inondation, vous réalisez cependant que vous ne pouvez pas rester éternellement au dehors dans l'inondation, vous devez revenir ici. Mais au moins, vous avez un endroit où revenir. C'est là que réside votre force. C'est là que réside la nourriture.

Et même si vous souhaitez ardemment être responsable des autres membres de votre famille ou de votre travail, vous n'avez qu'une certaine force limitée. Et si vous ne veillez pas sur votre propre force, là aussi vous êtes en train de les laissez tomber. Donc devant la voix qui dit : « Si tu ne continues pas à penser à ces

Downloaded from https://www.holybooks.com

choses et à t'inquiéter pour ces choses, tu es irresponsable » : vous devez faire volte-face et rétorquer : « Écoute, s'occuper de l'esprit mental est ta responsabilité numéro un. » Parce que si l'esprit mental commence à s'effondrer, comment allez-vous prendre soin des autres ? C'est comme un outil dont vous avez besoin dans votre profession. Vous devez vraiment prendre bien soin de vos outils. Si vous les laissez se casser ou s'émousser, vous ne pourrez pas faire votre travail. Donc, le temps qu'il faut pour s'arrêter, affûter vos couteaux, garder vos autres outils propres et en bon état, est toujours du temps bien dépensé. Même si vous n'êtes peut-être pas en train de travailler sur votre tâche à ce moment-là, il s'agit toujours d'une préparation importante pour que vous puissiez bien faire votre travail.

Alors rappelez-vous, l'esprit mental doit toujours avoir la priorité absolue. Cela signifie que vous devez avoir la bonne attitude et le bon endroit pour maintenir l'esprit mental, de sorte qu'il gagne vraiment en force ici, dans le moment présent. Si vous ne faites que le forcer simplement à être ici, il va commencer à se rebeller. Et il n'obtiendra pas la nourriture qu'il pourrait obtenir.

L'une des choses les plus tristes dans la manière dont le Dhamma est souvent enseigné – et ce n'est pas seulement ici en Amérique, parfois vous le voyez aussi en Asie – est le déclin, la dégradation de la concentration, en disant que la concentration est un chemin secondaire, annexe, une voie de garage, une distraction, qu'elle prend trop de temps et est trop difficile pour les personnes qui mènent une vie bien remplie. Ce n'était pas du tout la manière dont le Bouddha enseignait. Si vous menez une vie bien remplie, vous devez développer la concentration comme élément principal du chemin, car elle est une alimentation pour l'esprit mental, une nourriture pour l'esprit mental. C'est ce qui permet à tous les autres facteurs de devenir justes. Vous avez également besoin d'autres facteurs pour que votre concentration soit juste, correcte, mais la concentration a été le premier élément sur le chemin que le Bouddha lui-même a découvert. Et le bien-être, le sentiment de ravissement et de plénitude qui nourrissent l'esprit mental au fur et à mesure que vous l'amenez à se calmer, se poser et à lui donner un très bon endroit pour s'établir : ce sont là les qualités qui vous permettent de rester sur le chemin. Ajaan Fuang comparait la sensation d'aisance et de plénitude de la respiration, l'aisance et la plénitude du ravissement, au lubrifiant pour votre méditation. Sans cela, disait-il, le moteur de votre pratique va se bloquer.

Il faut donc travailler avec la respiration, jouer avec la respiration, expérimenter. Cela vous nourrit, vous procure la nourriture et vous maintient également intéressé au moment présent. Sinon, le présent devient un endroit très

Downloaded from https://www.holybooks.com

ennuyeux, insipide, et quand c'est ennuyeux, l'esprit mental ne va pas rester. Il va chercher l'opportunité de s'éclipser et revenir à d'autres choses qui semblent plus urgentes ou du moins plus intéressantes. Mais ici, vous travaillez avec l'énergie respiratoire, qui est directement reliée à la santé de votre corps. Et le sentiment d'aisance et de bien-être que vous pouvez créer est directement lié à la santé de l'esprit mental. Cela devrait suffire à le rendre intéressant.

Vous devez donc apprendre à développer votre sens des priorités, avec cela comme la priorité numéro un. Vous ne pouvez pas attendre que tout le reste soit réglé avant de travailler là-dessus. Cela doit venir en premier. S'il y a d'autres problèmes auxquels vous devez penser, rappelez-vous que l'esprit mental, lorsqu'il a été bien nourri et bien reposé, est dans une bien meilleure position pour faire face à ces choses que si vous ne faites que vous charger de tout en même temps. Donc, si vous avez quelque chose de vraiment important, que vous devez gérer, affronter, rappelez-vous qu'à la fin de la méditation, vous pouvez vous donner cinq minutes, 10 minutes, bref, un certain temps, et ce sera alors le moment pour vous de penser à la question. Vous pourriez poser le problème au début de la méditation, en vous rappelant que c'est quelque chose d'important auquel vous devrez penser, mais que maintenant, pour le reste de l'heure, vous n'allez pas y penser du tout, jusqu'à ce que soit arrivé le temps prévu à la fin de la méditation. Ensuite, vous vous donnez un peu de temps pour laisser ces pensées remonter à la surface et voir ce que l'esprit mental a à dire lorsqu'il est dans un état meilleur pour examiner ces problèmes.

En même temps, vous devez apprendre à emporter avec vous au moins un fragment de la nourriture de la respiration tout au long de votre vécu de la journée. Nous en parlions plus tôt. Essayez de repérer où, dans le corps, la tension a tendance en premier à se faire, à se nouer. Cela peut être dans votre poitrine, dans votre ventre, au milieu de la tête, dans votre cou, dans vos épaules. Ensuite, lorsque vous avez reconnu cet endroit, essayez de rester en contact avec lui tout au long de la journée. Surveillez simplement la qualité de l'énergie qui s'y trouve, et lorsque vous la sentez se crisper, se nouer, prenez quelques secondes pour lui permettre de se détendre. Apprenez à développer cette réponse de relâchement, la réponse de relaxation et à devenir capable de le faire rapidement. Accordez-vous de petites pauses de méditation au fil de la journée. Après tout, vous prenez des collations pour le

Downloaded from https://www.holybooks.com

corps. C'est une collation pour l'esprit mental, le temps de s'arrêter et d'être tout seul. Laissez tomber toutes vos autres responsabilités.

Après tout, vous ne pouvez pas prendre le monde entier sur vos épaules. Evidemment, nous ne prenons peut-être pas le monde entier, mais nous avons tendance à en prendre une bonne tranche. Parfois, c'est un bon exercice d'humilité de réaliser que votre capacité à faire les choses est limitée et que votre savoir l'est tout autant. L'une des premières étapes de la sagesse consiste à réaliser qu'il y a beaucoup de choses que vous ne savez pas. Comme l'a dit le Bouddha, lorsque vous reconnaissez que vous êtes fou à propos de certaines choses, au moins dans cette mesure-là, vous êtes sage. Nous sommes ici pour vaincre l'ignorance. Si nous n'admettons pas avoir de l'ignorance, nous ne pourrons pas la surmonter. L'ignorance n'est pas seulement ne pas savoir. C'est penser que vous connaissez les choses alors que vous ne les connaissez pas.

Une autre partie du développement de la sagesse consiste à réaliser que vous ne pouvez assumer qu'un nombre limité de responsabilités. Vous devez réaliser : Quelle est vraiment ma responsabilité ? Et si vous vous chargez d'autres choses qui ne relèvent pas vraiment de votre responsabilité, apprenez à les laisser tomber.

C'est là un point qui s'applique à la vie quotidienne et pénètre de plus en plus profondément dans la pratique : toute la question de savoir quel type de souffrance vous pouvez réellement guérir, de quel type de souffrance vous pouvez réellement vous libérer et de quels types vous ne pouvez pas. Il y a la souffrance et le stress provenant des trois caractéristiques[106], juste le fait que les choses changent : vous ne pouvez pas arrêter cela. Mais ensuite, il y a la souffrance qui vient de votre envie et de votre attachement, et c'est quelque chose dont vous êtes responsable – et quelque chose à propos de quoi vous pouvez faire quelque chose.

Ces principes de base sur la sagesse au quotidien sont appliqués de plus en plus en profondeur dans la pratique, alors ne les négligez pas. Au fur et à mesure que vous apprenez à saisir le sentiment de ce dont vous êtes responsable et de ce que vous pouvez gérer dans la vie de tous les jours, vous recevez également de très importantes leçons qui vont plus loin en profondeur pour l'esprit mental dans la libération des niveaux même les plus subtils de stress et de souffrance qu'il peut créer.

Donc la méditation ici est votre carrefour d'ivoire. Les choses vont arriver, aller et venir, le traverser. Des petits enfants vont venir pleurer parce que leurs frères aînés les ont tyrannisés, persécutés ou qu'ils sont tombés et se sont blessés. Vous vous en occupez et ensuite vous retournez à votre respiration. Parce que ce n'est qu'au milieu des choses que vous

[106] https://dhammadana.org/dhamma/3_caracteristiques.htm [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

pouvez réellement travailler sur l'esprit mental. Si vous attendez que tout soit réglé, vous allez être mort. Parce que c'est ça la vie : au milieu des choses. Alors, essayez de trouver un endroit, votre propre île au milieu du déluge, de l'inondation, en gardant la trace de la respiration elle-même, du corps lui-même, ardent, alerte et attentif, pleinement conscient, mettant de côté l'avidité, la cupidité et la détresse en ce qui concerne le monde. C'est la formule traditionnelle. Le monde est toujours là, c'est juste que vous apprenez à mettre de côté votre cupidité et votre détresse à l'égard des questions et des affaires du monde. C'est ce qui vous maintient sur votre île. Et c'est une île que vous pouvez emporter avec vous quand vous partez.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Se soucier sans s'attacher

23 janvier 2009

Il y a plusieurs années, environ un an après mon retour en Amérique, j'enseignais la méditation à un groupe dans le comté d'Orange et j'ai donné mes premières interviews. L'une des femmes présentes à la retraite a commencé son interview en disant : « Le bouddhisme : c'est totalement une question d'amour, n'est-ce pas ? » Et là, j'ai été surpris. J'ai répondu: « Euh, non, c'est totalement une question de liberté. » Et là, *elle* a été surprise.

Nous venons d'une culture dans laquelle l'amour est très hautement valorisé – non seulement en tant que vertu sociale, mais aussi en tant que vertu religieuse. C'est donc un peu choquant quand on passe à une autre tradition où ce n'est pas si hautement valorisé.

Le Bouddha parle d'impartialité, d'objectivité, de désenchantement, d'équanimité – et pour nous cela semble froid. Mais tout dans les enseignements du Bouddha est mis au service de la liberté. Comme l'a dit le Bouddha, tous ses enseignements ont un seul et unique goût : le goût de la libération. Cela signifie que tous ses enseignements sur la bienveillance d'une part, et l'équanimité, l'impartialité, le désenchantement d'autre part, sont tous mis au service de la liberté – réalisant, d'une part, que nous avons une certaine liberté de choix dans nos actions dans le temps présent, et que si nous apprenons à exercer judicieusement cette liberté, nous pouvons parvenir à une liberté ultime, une liberté totale, sans aucune limite pour l'esprit mental.

Il est donc bon de garder cela à l'esprit lorsque nous réfléchissons aux enseignements du Bouddha sur l'équanimité et l'impartialité. Il n'enseigne pas simplement aux gens à être indifférents. Il nous demande de regarder : De quelles manières sommes-nous esclaves de l'idée d'amour, ou du plaisir de l'émotion d'amour – ou du plaisir du bonheur, ou du plaisir du chagrin ? Nous aimons, apprécions ces choses, les hauts et les bas, bien que lorsque nous traversons les bas, nous nous consolons souvent en nous disant, eh bien, si nous n'avions pas les bas, nous n'aurions pas les hauts. Ce qui est vrai. Mais le Bouddha remet

Downloaded from https://www.holybooks.com

en question nos valeurs : les voulons-nous vraiment ? Qu'est-ce que nous en retirons ?

Et quand il appelle à l'équanimité comme compétence dans la pratique, est-il en train de dire que nous ne devrions avoir absolument aucune émotion ? Ou parle-t-il de notre rapport au bonheur et à la tristesse, tels qu'ils se présentent ? La réponse est la deuxième alternative. Il y a des choses qu'on aime, des choses qu'on n'aime pas. Même le Bouddha : Il y avait des choses qu'il aimait et des choses qu'il n'aimait pas. Mais il a appris à empêcher son esprit d'être submergé par elles. Quand les gens venaient étudier avec lui, certains d'entre eux l'écoutaient mais ils ne suivaient pas son enseignement, et ils n'obtenaient pas les résultats. Bien sûr, il n'aimait pas ça. Mais il a dit qu'il avait établi la pleine conscience afin que son esprit mental ne soit pas submergé par son sentiment d'insatisfaction. Et quand les étudiants suivaient *effectivement* ses enseignements, et gagnaient *bel et bien* l'éveil, ce n'est pas qu'il n'aimait pas ça. Il aimait effectivement ça, mais il ne laissait pas le sentiment de satisfaction prendre le pas sur son esprit mental. Ce que cela signifie, c'est que l'esprit mental doit apprendre à regarder ces choses et ne pas être aspiré par elles.

C'est un autre de ces problèmes autour du devenir. En fait, le mot pali pour émotion, *bhāva*,[107] est comme *bhava*;[108] *bhava* signifie « devenir ». Mais si vous le transformez en *bhāva* avec un a long, cela devient « émotion ». Nous aimons nous plonger dans l'émotion. Nous aimons la goûter. Mais ensuite nous en devenons esclaves. Nous devenons accro à son goût. On a envie de la goûter encore et encore. Nous aimons nous en être absorbés, sans nous rendre compte que nous venons de nous permettre de devenir esclaves de ces choses et de nous imposer des limites.

Aussi, ce n'est pas que le Bouddha nous demande de ne pas ressentir, mais il nous dit d'apprendre à être libre au beau milieu de ces émotions. Apprenez à les observer, à prendre du recul et à ne pas vous faire avoir par elles. Il est facile de se laisser influencer par quelque chose quand nous sommes heureux. Nous y captons toutes sortes d'idées illusoires. Ce que vous voulez être capable de faire, c'est apprendre à observer.

C'est là que son analyse de l'équanimité est importante. Il dit qu'il y a une équanimité basée sur la multiplicité et une équanimité basée sur l'unicité. L'équanimité basée sur la multiplicité consiste simplement à apprendre à vous préserver d'être satisfait ou mécontent des

[107] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Bhāva [NDT]
[108] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Bhava [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

choses que vous voyez, sentez, goûtez, touchez, écoutez, ou autre. Mais ça demande un acte de volonté et ça n'a pas de fondement, c'est pourquoi c'est difficile à maintenir.

L'équanimité basée sur l'unicité, cependant, vient du fait d'amener l'esprit mental dans un bon état solide de concentration. Comme nous l'avons chanté tout à l'heure, en arrivant au point où la respiration devient de plus en plus raffinée, l'esprit mental est à l'aise, se sent chez lui, votre sens de la conscience emplit le corps, le sens de l'énergie respiratoire à travers tout le corps se sent connecté et ouvert, et du coup, il y a de moins en moins besoin de respiration par inspiration/expiration, jusqu'à ce que vous arriviez enfin au point où la respiration inspiration/expiration se calme, s'immobilise. C'est la pureté de l'équanimité et de la pleine conscience. C'est le fondement de votre équanimité basée sur l'unicité.

Et cela vous donne un point à partir duquel vous pouvez regarder les choses. Il y a un autre jeu de mots intéressant en pali. Il s'agit de *upekkha*,[109] qui est l'équanimité, et il y a *apekkha*,[110] qui signifie « observer; considérer ». Les deux sont très similaires. Vous observez et considérez les choses depuis votre état d'équanimité : quand elles surgissent, vous les voyez surgir; quand elles disparaissent, vous les voyez s'évanouir; et vous réalisez que vous n'avez pas à vous laisser prendre, piéger par elles. Elles peuvent se produire – ce n'est pas comme si vous essayiez de les empêcher de se produire – mais vous voulez vous assurer que vous ne vous laissez pas prendre dans l'illusion qui vient avec ces choses : l'idée que lorsque vous êtes heureux, tout ira bien dans le monde, la vie est belle. En fait, vous savez qu'il y a des problèmes dans le monde. Ou encore l'illusion que lorsque vous êtes triste, tout dans le monde est misérable. En fait, vous savez que les choses peuvent souvent s'arranger. Vous ne pouvez pas laisser vos émotions obscurcir votre vision et vous amener à faire des généralités irréfléchies. Vous réalisez que chaque émotion est un état, et qu'en voyant les choses dans cet état, il va y avoir un point de vue particulier. Mais vous ne pouvez pas vous fier à ce point de vue.

Les choses sont beaucoup plus fiables lorsque l'esprit mental est vraiment solide. Après tout, c'est lorsque le Bouddha était dans le quatrième *jhana* [111] qu'il a pu acquérir toutes les connaissances de son éveil. Ce qui ne veut pas dire que le fait qu'il fût dans le quatrième jhana garantissait la vérité de tout ce qu'il voyait. Il a vu ses vies antérieures, il a vu des êtres surgir et disparaître : ce n'était pas encore son éveil, car, après tout, ces visions

[109] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Upekkha [NDT]
[110] https://varado.home.blog/apekkha/ ; https://www.wisdomlib.org/definition/apekkha [NDT] Il semble que ce mot pali signifie plutôt : *désirer, avoir envie, se languir de*
[111] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Jhana ; http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Dhyana [NDT] Le jhana ou dhyana est un « état d'absoption méditative dont l'expérience passe par 4 stades »; le 4ème stade correspond au méditatn qui « devient conscient en permanence de la plus pure lucidité de l'intellect et de la parfaite équanimité, tandis que sa conscience réalise la sagesse. »

Downloaded from https://www.holybooks.com

auraient pu être fausses. Mais ensuite, il a vu les vérités de la souffrance ou du stress surgir, disparaître, et il a vu pourquoi cela survenait et pourquoi ça disparaissait, et ce qu'il pouvait faire pour amener cela à une cessation totale. Voyant cela d'un esprit mental vraiment calme et équanime : c'est alors qu'il a vraiment su. Et c'était la connaissance – voir les choses en termes des quatre nobles vérités – qui lui a permis de trouver quelque chose qui était au-delà de l'équanimité et au-delà des quatre nobles vérités. Sa connaissance de la fin totale de la souffrance était la garantie. Mais s'il n'avait pas pu amener son esprit mental à cette équanimité pour commencer, il n'aurait pas pu s'ouvrir à cette autre dimension.

Ainsi, lorsque le Bouddha enseigne l'équanimité, l'impartialité, la désillusion, il ne nous enseigne pas simplement à être impassible, rester imperturbable ou à essayer de ne rien ressentir du tout. Ce n'est pas le but. Le but est de libérer l'esprit mental. Le désenchantement, la désillusion, *nibbida*, [112] peut aussi se traduire par répugnance, dégoût, répulsion; il est lié au fait que nous nous nourrissons constamment de choses. Nous devons arriver à un point où nous réalisons que nous ne voulons plus nous en nourrir. L'impartialité signifie que vous ne permettez pas à l'esprit mental d'être teinté, coloré par ces choses, afin que votre vision ne soit pas obscurcie.

Tout cela dans un but de liberté, un vrai bien-être qui n'ait pas à dépendre de la nourriture, qui n'ait pas à dépendre des hauts et des bas des émotions. Et être dans cet état ne signifie pas que vous êtes insensible, cela signifie simplement que vous n'avez plus besoin de vous nourrir. Et la compassion et la bienveillance qui peuvent découler de cet état sont très différentes de la compassion et de la bienveillance qui viennent de quelqu'un qui a besoin de se nourrir. Lorsque vous avez besoin de vous nourrir, la compassion a un aspect d'attachement; la bienveillance a un aspect d'attachement. Et quand il y a attachement, il y a la peur de permettre à la chose à laquelle on s'accroche d'avoir sa liberté à elle.

C'est ce qui est révolutionnaire dans les idées du Bouddha sur la bienveillance et la compassion. S'ils viennent d'un cœur totalement libre, alors elles sont une véritable bienveillance et une véritable compassion. Mais c'est très différent de la bienveillance et de la compassion auxquelles nous sommes habitués, où il y a l'élément de s'accrocher et de tenir fermement, ne pas lâcher – l'esclavage, l'asservissement. Il est donc important de ne pas confondre la chaleur avec ce qu'elle n'est pas. La

[112] https://www.wisdomlib.org/definition/nibbida [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

chaleur que nous ressentons souvent a parfois cet élément de nourriture. Ce qui n'est pas ce que nous voulons. Et la compassion qui vient de quelqu'un qui ne se nourrit pas de nous : ne la voyez pas comme quelque chose de froid. Elle est libératrice.

Quand nous pouvons regarder les choses sous cette perspective, il est alors beaucoup plus facile de comprendre où veut en venir le Bouddha. Nous pouvons trier les diverses émotions dans l'esprit mental, mais cela nécessite l'habileté d'apprendre à centrer l'esprit mental et à le calmer, l'immobiliser, vraiment centré, vraiment apaisé – se nourrissant d'abord de sa concentration, de cette équanimité basée sur l'unicité, puis finalement amener l'esprit mental au point où il n'a pas du tout besoin de se nourrir. Et ça, c'est vraiment libérateur. Comme le dit Ajaan Lee, non seulement vous libérez votre propre esprit mental, mais vous donnez également la liberté à tout ce qui vous entoure. C'est pourquoi l'équanimité, l'impartialité, la désillusion sont des choses auxquelles nous voulons vraiment travailler. Ce ne sont pas des choses à craindre.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Protéger votre espace

12 mai 2011

Pensez au corps entier qui inspire, à tout le corps qui expire. Essayez d'avoir un rythme de respiration qui vous fait vraiment du bien. Vous pouvez expérimenter une respiration plus longue. En fait, il est bon de commencer par deux ou trois bonnes inspirations et expirations longues et profondes. Et si ça fait du bien, vous continuez comme ça. Sinon, vous pouvez changer. Plus courtes, plus profondes, moins profondes, plus lourdes, plus légères, plus rapides, plus lentes : il existe des tas de manières différentes de respirer. Parfois, vous avez besoin de respirer d'une manière qui vous donne plus d'énergie. D'autres fois, vous devez respirer d'une manière qui vous permet de vous détendre.

Lorsque vous avez un rythme qui vous fait du bien, vous rend à l'aise, commencez à explorer la sensation que procure le processus de respiration dans différentes parties du corps, car l'énergie de vos nerfs est très étroitement liée à l'énergie de l'inspiration/expiration. L'énergie dans votre circulation sanguine, tous ces petits muscles qui se trouvent dans vos vaisseaux sanguins, le flux d'énergie à travers eux, c'est lié à votre respiration. Donc, vous voulez vous concentrer, en utilisant votre loupe pour voir clairement les différentes parties du corps pour voir comment vous y ressentez la respiration.

Voyez s'il y a des endroits où vous avez tendance à tendre ou à crisper les choses, où l'énergie ne circule pas très bien, et apprenez à respirer d'une manière qui leur permette de rester détendus et ouverts, tout au long de l'inspiration, tout au long de l'expiration. Parce qu'en fin de compte, vous allez de nouveau revenir à la perspective plus large : avoir tout le corps entier comme cadre de référence. Mais vous voulez quand même pouvoir rester centré sur un point et penser à votre conscience en train de se répandre à partir de là. Ce qui signifie qu'avant de vous concentrer sur cet endroit précis, vous voulez nettoyer les différentes parties du corps afin de ne pas avoir à courir sans cesse au four et au moulin.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Vous créez votre propre espace. Vous remplissez votre propre espace. C'est important. Si vous ne pouvez pas vous sentir à l'aise dans votre propre corps, il n'y a aucun endroit au monde où vous vous sentirez chez vous. C'est votre territoire. C'est votre position de force. Personne d'autre n'a le droit d'être ici autant que vous.

On le voit parfois dans le monde animal. Un chien plus gros poursuit un chien plus petit, et soudain le plus petit chien entre dans son territoire; il peut se retourner et chasser le plus gros chien. Il connaît son territoire et l'autre chien connaît son territoire. Et quand vous êtes sur votre territoire, vous êtes en sécurité.

Le Bouddha donne l'analogie suivante : la caille qui quitte son champ. Les cailles sont en sécurité dans un champ nouvellement labouré car il y a beaucoup de pierres derrière lesquelles elles peuvent se cacher. Il y eut une fois une caille qui quitta son champ, et un faucon fondit et l'attrapa. Et tandis qu'il emportait la caille, celle-ci se lamenta : « Ah, c'est juste ma malchance et mon manque de mérite. Si j'étais restée sur mon territoire aujourd'hui, ce faucon n'aurait pas fait le poids face à moi. » Le faucon, légèrement agacé, lui dit : « D'accord, je te laisse partir. Va dans le champ. Mais même si tu y vas, tu ne m'échapperas pas. » Alors la caille descendit dans le champ, se tint debout sur une pierre et nargua le faucon. Le faucon plongea. Mais dès que la caille vit que le faucon arrivait à toute vitesse, elle se cacha derrière la pierre, et le faucon se brisa la poitrine en plein sur la pierre.

Donc, si vous êtes sur votre territoire, aussi petit que vous soyez par rapport au reste du monde, vous avez votre espace. C'est votre place, votre endroit sûr. Comme le disent les textes – sans parler du reste du monde – même *Mara* [113] ne peut pas vous y atteindre si vous restez dans votre lieu sûr.

Donc apprenez à l'habiter, l'occuper. Ne laissez personne d'autre entrer. Parce que nous avons tendance à capter l'énergie des autres et à la laisser envahir notre territoire. Parfois, vous parlez avec une autre personne dont l'énergie est frénétique, et non seulement pendant que vous êtes là avec la personne, vous ressentez cette énergie frénétique, mais même après le départ de la personne, vous en portez encore une partie. Vous ne voulez pas ça. Il vous faut créer votre propre espace, non seulement remplir votre propre espace intérieur comme vous le faites ici, mais aussi créer votre environnement autour de vous.

[113] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Mara ; « Dans les religions théistes, le Diable, parfois aussi appelé Satan ou Belzébuth, est un être complètement opposé à Dieu et à la bonté. Selon le Tipitaka, le Bouddha a été approché à plusieurs reprises par un esprit nommé Mara qui a tenté de l'empêcher de poursuivre ses luttes pour l'illumination, de le tenter et de l'encourager à mourir (Sutta Nipata 426 ; Digha Nikaya 2. 103). » [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Cela va au-delà de la seule technique consistant à remplir le corps de votre conscience, il faut aussi examiner les autres façons dont vous créez votre environnement au fil de la journée.

Le Bouddha énumère cinq choses qui créent un bon environnement pour un méditant. Elles sont dans un sutta où il parle de cinq qualités qu'un jeune moine doit développer, mais elles s'appliquent également aux laïcs. Toute personne qui médite doit garder ces choses à l'esprit. En ce qui concerne le type d'environnement que vous créez, nous avons tendance à penser que l'environnement extérieur nous pousse, fait pression sur nous, nous impose des choses, comme quelque chose que nous ne pouvons pas changer. Mais vous devez avoir la conviction que vos actions créent la majorité des choses que vous ressentez dans votre environnement. Donc, vous devez regarder vos actions. Quel genre d'environnement créez-vous pour vous-même en tant que méditant ?

La première étape pour créer un bon environnement consiste à suivre les préceptes. Pour les moines, bien sûr, cela signifie suivre tous les préceptes que le Bouddha a conçus pour eux. Pour les profanes, cela signifie les cinq [114] et les huit préceptes[115] : pas de meurtre, pas de vol, pas de relations sexuelles illicites, pas de mensonge, pas de substances intoxicantes. Ce sont les cinq. Pour les huit, vous changez[116] le précepte numéro trois de pas de relations sexuelles illicites à pas de relations sexuelles, point; et puis vous ajoutez ne pas manger l'après midi ou avant l'aube, pas d'ornementation du corps ou ne pas aller à des spectacles ou écouter de la musique, et, pour finir, ne pas dormir dans des lits luxueux ou s'asseoir sur des sièges luxueux.

Les cinq préceptes sont particulièrement importants dans la création de votre environnement. Prenez juste le précepte du mensonge, que le Bouddha semble considérer comme le plus important des cinq : si vous êtes très désinvolte quant à l'éventuelle véracité de vos affirmations, fondamentalement, vous vous dévalorisez et vous avez tendance à vous attirer des gens qui négligent également ce genre de choses, eux aussi. Si vos mots n'ont pas beaucoup de valeur, les gens ne leur donneront pas beaucoup de valeur et vous créerez généralement un mauvais environnement pour vous-même. Et si vous avez l'habitude de mentir, de vous dire : « Oh, ce mensonge-ci n'a pas d'importance, ce mensonge-là n'a pas d'importance », comment votre esprit mental va-t-il se dire la vérité ? Il va se mettre à devenir désinvolte quant à ce qu'il se dit à lui-même, quant à ce qui se passe, en surestimant soit vos réalisations, soit les obstacles auxquels vous êtes confrontés. Vous en arrivez à ne plus vraiment pouvoir faire confiance à vos propres capacités d'observation. Après tout, mentir

[114] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Five_Precepts [NDT]

[115] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Eight_precepts
http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=8_precepts [NDT]

[116] N.B.: *Il serait surprenant que cette remarque concerne le comportement quotidien permanent du méditant, puisqu'elle semble faire des 8 préceptes une forme encore plus restrictive que celle d'origine, et ce pour l'appliquer aux laïques. D'autre part, autant les 5 préceptes semblent découler du bon sens logique, autant les 8 préceptes ne le semblent pas tous, et moins encore leur forme adaptée et suggérée ici. Cette simple phrase suggèrerait, me semble-t-il, d'oublier au bas mot 90% des êtres humains pour ce qui est de profiter de la méditation. Ce qui serait contraire à la logique habituelle des enseignements du Bouddha. Par contre, s'il s'agit des jours spéciaux (Upavasatha) d'observance bouddhiste ou des périodes de retraite, la phrase prend tout son sens.* [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

implique de se cacher, ça n'est pas juste une question de cacher des choses aux autres : vous finissez par vous cacher des choses à vous-même. Cela crée un mauvais environnement pour méditer. Vous devez vous tourner vers vos préceptes, y veiller, vous assurer de maintenir vos préceptes bien en place. Et vous trouverez que cela améliore vraiment l'environnement dans lequel vous méditez. Il améliore l'environnement dans lequel vous pratiquez dans son ensemble.

Le deuxième facteur est la retenue, la restriction des sens. Remarquez pourquoi vous regardez les choses, pourquoi vous écoutez les choses. Quelle est votre motivation ? Parfois, nous pensons que la retenue des sens signifie tout bonnement de ne pas regarder ou de ne pas écouter du tout, mais ce n'est pas le cas. C'est juste une question de prise de conscience, quand vous remarquez que si vous vous focalisez sur certaines choses, cela donne plus d'énergie à votre avidité ou plus d'énergie à votre colère, alors vous apprenez à ne pas vous concentrer sur ces choses-là. Vous vous concentrez sur d'autres choses. Ou vous regardez la même chose mais d'une manière différente. Disons qu'il y a une image qui provoque, pousse à la luxure, eh bien, vous pensez alors au corps en chair et en os qui déclenche votre luxure, et il y a des parties du corps que vous n'aimeriez pas regarder, dont vous ne voudriez même pas être à proximité, et elles font toutes partie intégrante du corps. Tous les corps de tout le monde sont égaux vus sous cet angle.

La retenue est donc une question de savoir quoi rechercher et comment le rechercher.

Cela signifie également de considérer votre propre motivation. Parce que souvent, ça ne se passe pas comme si votre esprit mental était parfaitement innocent et que vous tombiez soudainement sur quelque chose qui suscite la luxure ou la colère. Vous êtes en fait activement à sa recherche. C'est ce qui motive les débats radiophoniques. Les gens veulent s'énerver, alors ils se branchent sur n'importe quoi. Les gens se connectent à Internet pour nourrir leurs dégradations. Leurs dégradations sont déjà affamées, cherchant quelque mamelle à quoi s'accrocher. Vous devriez surveiller cette tendance, car si vous y cédez, cela perturbe vraiment votre méditation.

Donc, faites attention à ce que vous regardez, à ce que vous écoutez, à la raison pour laquelle vous regardez, à la raison pour laquelle vous écoutez, et c'est valable pour toute la gamme des sens. Moins vous encombrerez votre esprit mental de cette façon, moins vous donnerez ainsi libre cours à vos dégradations, plus il sera alors facile d'amener l'esprit mental à s'apaiser, se calmer et se poser. Parce qu'une grande partie de l'apaisement

Downloaded from https://www.holybooks.com

et la stabilisation de l'esprit mental consiste à exercer sur lui une certaine retenue. Mais si vous desserrez toute cette retenue durant la journée, il est alors difficile de mettre à nouveau un frein lorsque vous méditez.

C'est aussi là qu'il est important d'avoir le souffle comme base. Le Bouddha parle d'avoir la pleine conscience immergée dans le corps, lorsqu'elle remplit le corps, comme base pour la retenue des sens. Il la compare à un poteau. Supposons que vous ayez six animaux, chacun tenu en laisse, et que vous attachiez les laisses ensemble en un seul nœud. Cependant, si les laisses n'étaient pas attachées à un poteau, les animaux se tireraient alors les uns les autres dans toutes les directions. Si l'un d'eux était un crocodile, il descendrait dans la rivière; un singe voudrait monter dans un arbre; une hyène voudrait filer dans le charnier pour se nourrir de quelques cadavres. Autrement dit, tous les différents animaux tireraient dans des directions différentes. Et en fonction de quel animal se trouverait être le plus fort à un moment donné, c'est là où il irait qu'ils iraient tous, ils seraient tous entraînés. Si le crocodile était le plus fort, le singe et l'hyène et tous les autres seraient alors entraînés dans la rivière et souvent ils se noieraient.

Cependant, si vous avez un poteau et y attachez toutes les laisses, et si le poteau est vraiment ferme, quelle que soit la force avec laquelle les animaux tirent, ils sont obligés de rester là, à côté du poteau.

C'est là l'image pour illustrer l'idée de remplir votre corps de pleine conscience, d'attention, le remplir de votre conscience et la maintenir là, en faisant de cela votre fondement à partir duquel vous regardez ou écoutez ou goûtez ou quoi que vous fassiez. Vous voulez avoir cette sensation de l'énergie dans le corps comme poteau. De cette façon, vous acquérez une certaine continuité entre vos méditations formelles; vous avez le corps que vous avez ici même, vous êtes centré ici et maintenant, et quand vient le temps de vous asseoir la prochaine fois, vous êtes déjà ici dans l'instant présent. Cela n'implique pas beaucoup de brassage et de casse-tête, on n'a pas tant à démêler les laisses qui se sont prises ensemble ou à tirer des animaux morts hors de la rivière. Tout est en place sur le champ.

Le troisième facteur dans la création de votre environnement est de savoir parler avec modération. C'est bien d'être une personne de peu de mots – s'ils sont bien choisis. À tout le moins, soyez prudent : chaque fois que vous ouvrez la bouche, demandez-vous : pourquoi est-ce que je parle ? Comme ce panneau que nous

Downloaded from https://www.holybooks.com

avons dans la maison d'hôtes : W A I T, [117] pourquoi je parle ? Vous voulez toujours savoir quelle est votre intention, car parler sans intention spécifique compte comme un bavardage inutile. Si vous remplissez vos journées de bavardages inutiles, votre esprit mental sera alors rempli de bavardages inutiles. Ça va être dur de l'amener à se calmer, de se concentrer sur quelque chose de vraiment utile, comme de rester avec le souffle, rester sur la respiration.

Soyez donc très clair sur le fait que vous ne voulez pas déformer la vérité; vous ne voulez pas parler d'une manière qui divise les gens, juste pour la satisfaction de les voir se séparer; vous ne voulez pas parler d'une manière qui vise principalement à blesser les sentiments des autres; vous voulez toujours savoir quelle est votre intention. Parce que votre façon de parler est probablement le facteur le plus important qui influence votre environnement. Il crée l'environnement de l'esprit mental.

Faites donc très attention à ce qui sort de votre bouche. Comme le disait Ajaan Fuang, si vous ne pouvez pas contrôler votre bouche, vous ne pourrez en aucun cas contrôler votre esprit mental. Alors commencez ici, assurez-vous que vos mots sont exacts, précis, pertinents, utiles aux autres, utiles à vous-même. Ce sont là trois tests que le Bouddha avait : Est-ce vrai ? Est-ce bénéfique ? Est-ce le bon moment et le bon endroit ? Vous voulez que votre discours réussisse ces trois tests.

Le quatrième facteur pour façonner votre environnement est de trouver l'isolement. C'est bien d'avoir un endroit où s'arrêter chaque jour pour y avoir un moment tranquille pour soi. Je ne sais combien de personnes, ici et en Thaïlande, disent : « Oh, tout ce que j'ai à faire, c'est être très attentif, pleinement conscient à ce que je fais tout au long de la journée, et voilà, c'est tout ce en quoi consiste vraiment la pratique. » Votre esprit mental a besoin d'avoir du temps pour lui-même, où il n'assume pas d'autres activités extérieures, d'autres responsabilités extérieures. Sinon, tout ce qu'il connaît, c'est l'esprit mental en réaction aux choses extérieures. Ce que vous voulez vraiment, c'est avoir le temps chaque jour d'entrer en contact avec la façon dont l'esprit mental réagit à lui-même. Quelles conversations se déroulent dans l'esprit mental ?

Cherchez donc un lieu d'isolement physique, pour accompagner ce que le Bouddha appelle l'isolement mental — abandonnez vos pensées du futur, abandonnez vos pensées du passé et restez juste ici même et dans le moment présent, avec un

[117] *Why Am I Talking ?* Pourquoi est-ce que je parle ? [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

minimum de bavardage interne, juste assez pour amener l'esprit mental à se calmer et se poser.

Le sentiment d'isolement est également important dans la façon dont vous passez la journée, lorsque vous interagissez avec d'autres personnes. Comme on le disait aujourd'hui, c'est souvent bon de pouvoir prendre un peu de recul, pour ne pas être totalement aspiré par la société qui nous entoure. Ayez l'attitude d'un anthropologue, en train d'étudier, « Ah, c'est donc ainsi que les êtres humains sont dans cette période-ci de l'histoire, à cet endroit-ci, dans cette société-ci. » Et soyez conscient des moments où leurs valeurs commencent à s'insinuer en vous. Parce que c'est une chose subtile, l'influence que les gens ont les uns sur les autres : les valeurs que vous glanez et endossez, votre idée de ce qui est important, et ce qui ne l'est pas.

Vous pouvez le voir dans les médias. Les types de questions qui sont soulevées ne sont généralement pas les questions vraiment importantes. Elles sont amusantes, divertissantes. La grande question de la vie, qui n'est jamais abordée dans les médias, est la suivante : pourquoi tout le monde veut-il le bonheur, alors que les gens font tant de choses qui créent de la souffrance ? Et en particulier, pourquoi faites-*vous* des choses qui créent de la souffrance ? C'est la question que vous voulez toujours garder bien en vue sous les projecteurs, et c'est généralement une question que la plupart des gens ne se posent pas. Vous avez besoin d'espace autour de votre esprit mental, afin que vous puissiez garder cette question comme la plus importante, en tête de liste.

Cela a un rapport avec le cinquième facteur qui influence votre environnement, lequel consiste à s'assurer que vos points de vue sont justes. En d'autres termes, vous avez vraiment la conviction que vos actions comptent, qu'elles font vraiment une différence. Votre expérience du moment présent est façonnée par des choses que vous avez faites dans le passé, mais aussi par des choses que vous faites en ce moment même. Et vous avez vraiment la liberté de choix.

Le Bouddha n'a jamais essayé de prouver cette liberté, mais par contre il disait que si vous ne croyez pas cela, il n'y a aucune raison de pratiquer. Si vous ne pouvez pas prendre cela comme hypothèse de travail, vous n'irez nulle part. La perplexité provenant de la douleur et de la souffrance reste tout bonnement une perplexité. Et il dit que si vous ne croyez pas avoir le pouvoir de prendre ces décisions, vous vous retrouvez sans protection. Parce que c'est là votre protection dans le moment présent : le fait que vous puissiez changer la façon dont vous vous focalisez sur les choses, vous pouvez changer la façon dont vous interprétez les choses, vous pouvez changer les questions que vous considérez comme importantes. Il y a des potentiels de douleur,

Downloaded from https://www.holybooks.com

il y a des potentiels de plaisir dans le présent, et vous avez la liberté de choisir ceux que vous allez cultiver et amplifier. Vous voulez tirer le meilleur parti de cette opportunité.

Je me souviens d'un méditant qui suivait une méthode de méditation dans laquelle on lui conseillait de ne rien faire du tout – seulement savoir ce qu'il y avait là et être là simplement avec ce qui se présentait. Il avait été méditant pendant plusieurs années, et rien de mauvais ne s'était jamais vraiment présenté. Mais soudain, au cours d'une très longue retraite, des choses vraiment effrayantes ont commencé à surgir dans son esprit mental. Il avait été suffisamment endoctriné pour croire qu'il devait juste être là face à tout ce qui se présentait, mais cela le rendait paranoïaque. Et peu importe combien les professeurs lui disaient de prendre du recul, de se détendre, de ne pas pousser les choses si fort, il sentait que maintenant ils lui mentaient. On lui avait appris qu'il suffisait d'être là face à tout ce qui se présente, et ne rien faire, et que cela, d'une manière ou d'une autre, allait déclencher une prise de conscience en profondeur.

Eh bien, ce n'est pas du tout le cas. Cela vous laisse sans protection. Votre hypothèse de base doit être que *c'est* vous qui façonnez votre expérience à partir des matières premières de vos actions passées, et que vous pouvez apprendre à le faire de façon judicieuse. C'est le début de la vue juste, du point de vue juste : que vous pouvez faire cela, que vous pouvez développer ces compétences.

Et c'est cette croyance dans le *kamma*[118] qui se développe et se transforme en une compréhension des quatre nobles vérités : il y a de la souffrance et c'est ce qui est collant, qui s'accroche. Il y a une cause, et la cause est là dans l'esprit mental, quelque chose que l'esprit mental fait, et à propos de quoi vous pouvez faire quelque chose. Il y a des facteurs dans l'esprit mental que vous pouvez convertir pour en faire le chemin; vous voulez les développer afin de pouvoir mettre fin à la souffrance. C'est possible. Le vrai travail réside en cela. De nos jours, l'environnement nous dit que s'il y a quelque chose d'intéressant c'est bien là dehors, c'est quelque chose que quelqu'un d'autre fait quelque part ailleurs. C'est là une valeur à laquelle vous devez résister. En d'autres termes, soyez sur vos gardes et surveillez très attentivement ce que vous faites, car c'est vraiment important.

Ce sont là les façons dont nous créons notre environnement. Alors ne vous laissez pas être une victime passive d'influences malsaines provenant de l'extérieur. Vous voulez créer votre propre espace ici même, à la fois en habitant le corps et en ayant une idée très claire de ce que vous voulez protéger dans votre esprit mental.

[118] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Kamma [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Et tout comme un courant électrique qui crée un champ magnétique autour de lui, en vous concentrant ainsi sur vos actions, vous créez une sorte de cocon protecteur autour de vous qui procure un refuge à votre pratique, la protège, lui donne un environnement dans lequel elle peut croître.

Donc, essayez de garder ces cinq points à l'esprit : observer les préceptes, restreindre les sens, parler avec modération, trouver l'isolement, à la fois physique et mental, et vous assurer que vos opinions, vos points de vue sont justes. Parce que ce sont les facteurs qui façonnent votre environnement plus que toute autre chose.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Un anthropologue venu de Mars

28 mai 2008

Il y a des années de cela, j'ai donné un cours sur la tradition forestière dans un centre d'études bouddhistes. Le premier soir du cours, après avoir fait quelques remarques générales, j'ai donné aux participants du cours leur première tâche : retourner dans leurs chambres et en faire le ménage, en rangeant tout très proprement. C'est là que commence une grande partie de l'entraînement en forêt. Où que vous alliez, vous essayez d'être propre et bien ordonné. Ce que cela vous apprend, de façon très concrète, c'est d'être déterminé et résolu dans ce que vous faites, d'essayer de réduire à l'essentiel vos activités pour que les quelques activités que vous faites, vous les fassiez avec soin, attention, avec circonspection. C'est une bonne habitude à développer en tant que méditant, que vous soyez moine ou laïc.

Comme l'a dit le Bouddha, c'est l'une des choses que doit faire celui qui est doué pour les cibles, les objectifs : être une personne ayant peu d'activités. Cela ne signifie pas être paresseux. Cela signifie décider ce qui est vraiment important dans la vie et y concentrer vos énergies. Quant aux choses qui vous font perdre votre temps, laissez-les tout bonnement tomber. Cela simplifie beaucoup la vie. C'est l'ancienne façon désuète de simplifier les choses. La manière moderne de simplifier les choses, bien sûr, consiste à acheter un magazine qui vous dit quoi acheter pour vous simplifier la vie. Mais la façon du Bouddha est l'ancienne façon : voir quelles sont les activités dans lesquelles vous êtes engagé qui perturbent l'esprit mental, et apprenez à les abandonner. Et « activités » signifie ici tout, en partant de la façon dont vous voyez les choses, la façon dont vous écoutez les choses, jusqu'aux responsabilités réelles que vous assumez.

L'essentiel pour un méditant, lorsqu'il fait l'une de ces choses, est de se demander : comment cela affecte-t-il l'état de mon esprit mental ? C'est très différent de ce qu'est l'essentiel pour le reste du monde. Là dehors, si vous êtes un profane, vous devez faire attention à la somme d'argent et au nombre de personnes dont vous avez besoin pour survivre dans le confort physique. Mais quand vous commencez à pratiquer, la question est : de combien avez-vous vraiment

Downloaded from https://www.holybooks.com

besoin pour le confort mental, pour que l'esprit mental trouve le bonheur qui provient de la paix et de la tranquillité ? Si vous êtes engagé dans un travail qui prend beaucoup de votre temps et de votre énergie, alors même s'il peut s'avérer fournir un revenu confortable, il n'est vraiment pas propice à la pratique. Vous voulez trouver un travail que vous aimez, que vous avez du plaisir à faire, pour que ce ne soit pas une pure corvée, mais qui vous donne aussi du temps pour pratiquer, de l'énergie pour pratiquer, pour que votre temps ne soit pas perdu, gaspillé.

Le week-end dernier, j'étais avec un vieil ami de l'université, et c'était triste de voir à quel point sa vie était prise par son travail. Comme bien des gens, sa question était : combien de temps devait-il encore travailler pour pouvoir enfin se permettre de prendre sa retraite et ensuite vraiment faire ce qu'il voulait faire ? Et vous vous demandez toujours : la personne survivra-t-elle jusqu'à la retraite ? C'est une pensée qui fait peur. Vous économisez et économisez, mais ensuite, vous ne vivez pas assez longtemps pour profiter de ce que vous avez économisé. Entre temps, votre temps est perdu – peut-être pas totalement perdu, mais vous n'en tirez pas autant que vous auriez pu.

Cela signifie qu'en tant que méditant, vous ne vous contentez pas de caser la méditation dans les interstices de votre vie telle qu'elle est. Vous devez vous demander : comment puis-je vivre ma vie de manière à ce qu'elle soit plus propice à la pratique, pour donner plus d'espace à la méditation ? – pour que la méditation, l'état de votre esprit mental, puisse devenir la ligne de fond, l'essentiel.

Cela nécessite que vous jetiez un regard sceptique sur les choses que la société dans son ensemble considère comme importantes. Comme l'a dit le Bouddha, fondamentalement, ce que le monde a à offrir se limite à huit choses : le gain matériel, la perte matérielle, le statut, la perte de statut, les louanges, la critique, le plaisir et la douleur. C'est tout. C'est ce que le monde a à offrir. Et comme vous le remarquez, ces choses vont par paires. Vous n'obtenez pas le bon côté sans le mauvais côté. Elles s'échangent constamment leurs places. Si vous faites dépendre votre bonheur de choses comme ça, vous vous préparez pour la dégringolade. Et pourtant, nous laissons ces choses – en particulier les questions de statut et d'éloges – vraiment nous attirer.

Il vous faut donc apprendre à les regarder d'un œil cynique. Pensez aux dangers qui découlent d'avoir un statut élevé, d'avoir le respect des autres, car dans de nombreux cas, leur respect ne vaut vraiment pas grand-chose. Ils vous respectent parce qu'ils veulent

Downloaded from https://www.holybooks.com

tirer quelque chose de vous. Vous devez travailler pour le voir, pour vous en rendre compte. Abordez la société dans son ensemble comme le ferait un anthropologue. Imaginez que vous descendez de la planète Mars en tant qu'anthropologue qui veut voir comment ces étranges terriens pensent, comment ils se comportent, afin qu'ils ne vous prennent pas au piège avec leurs valeurs. Et vous ne vous piégerez pas avec leurs valeurs.

Si vous pouvez maintenir cette attitude, vous pouvez éliminer beaucoup de bêtises et de balivernes. Comme disait Ajaan Fuang, personne ne vous a payé pour naître; vous n'êtes pas ici à dépendre de l'approbation de qui que ce soit. Vous êtes ici parce que vous voulez trouver le vrai bonheur. Que les autres approuvent ou non, ça, ça les regarde. Lorsque vous pensez de cette façon, vous pouvez commencer à faire des choix qui sont vraiment dans votre véritable meilleur intérêt sans vous préoccuper de savoir si les autres approuvent, si cela leur semble étrange ou si vous *pensez* que cela pourrait sembler étrange à leurs yeux. Lorsque vous pouvez couper court à ces huit voies du monde, vous constatez que des tas d'obstacles à la pratique se trouvent éliminés.

Il est donc utile de voir à la fois le gain et la perte comme ayant de bons et de mauvais côtés. Quand il y a perte matérielle, vous découvrez qui sont vos vrais amis. Lorsque vous perdez votre statut, comme le dit Ajaan Lee, s'ils vous traitent de chien, eh bien, les chiens n'ont pas de lois. Ils peuvent aller où bon leur semble et faire ce qu'ils veulent. Lorsque les gens vous critiquent, cela vous donne l'occasion de réfléchir sur vous-même : est-ce que ce qu'ils disent est vrai ? Si c'est le cas, vous avez appris quelque chose d'important sur vous-même. Si ce n'est pas le cas, alors vous avez appris quelque chose d'important à *leur* sujet. Quant à la douleur, nous savons tous que le Bouddha disait que la douleur, la souffrance, le stress – quelle que soit la façon dont vous traduisez *dukkha* [119] – est une noble vérité. Il y a là beaucoup à apprendre.

Alors essayez d'affronter les voies du monde avec équanimité, sérénité et essayez de ne pas vous laisser entraîner dans les récits ou les systèmes de valeurs que les gens utilisent pour vous attacher, pour vous faire suivre leur vision du monde. Après tout, ils veulent s'assurer que tout le monde autour d'eux partage les mêmes valeurs afin qu'ils puissent se sentir confortables, afin qu'ils n'aient pas à affronter l'immense abîme à l'intérieur de leur cœur, l'immense vide, l'immense vacuité, quand ces valeurs-là sont exposées pour ce qu'elles sont. Et leur façon d'éviter cela est de bien s'assurer que tout le monde croit comme eux, pense comme eux et

[119] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Dukkha [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

agit comme ils le font. Mais vous ne leur rendez aucun service en jouant le jeu. Il se peut qu'ils n'aiment pas ça, que vous ne jouiez pas le jeu, mais ils doivent apprendre à l'accepter. Peut-être qu'ils peuvent en tirer des leçons. S'ils n'apprennent pas de cela, eh bien, vous ne pouvez pas les forcer à apprendre. Mais vous ne pouvez pas laisser leurs attitudes diriger votre vie.

Il s'agit d'un vaste domaine : votre réaction aux éloges et aux critiques des autres, le respect ou le manque de respect qu'ils vous accordent. C'est tellement important que, comme l'a dit le Bouddha, l'un des signes d'une personne qui a atteint le *nibbana* [120] est qu'elle ne résonne pas, ne vibre pas, ne fait pas écho en réponse aux critiques. Il compare l'esprit mental éveillé à un gong qui a été fissuré. Vous frappez le gong et il n'y a pas de son. Ou il peut y avoir un petit bruit sourd, plunk!, mais il ne résonne pas, ne continue pas à sonner. La capacité d'entraîner votre esprit mental pour qu'il ne continue pas à vibrer, à résonner aux mots des autres : c'est là une partie vraiment essentielle de la pratique.

Bon nombre de sociétés ont des rites de passage où une personne approchant l'âge adulte est envoyée au dehors pour être seule. Pour beaucoup de gens, c'est la première fois de leur vie qu'ils sont vraiment seuls. Cela leur donne une chance de se faire une idée de qui ils sont et de ce qu'ils pensent vraiment des choses, de ce qu'ils se sentent inspirés de faire de leur vie. Dans notre société, cela nous manque. C'est peut-être pourquoi la plupart des gens ne grandissent jamais vraiment. Aussi, essayez de faire de la méditation votre rite de passage : le moment où vous êtes seul et où vous pouvez faire le tri, à partir d'une position mature, entre ce en quoi vous croyez vraiment et ce en quoi vous ne croyez pas.

La première année où je suis retourné en Thaïlande pour être ordonné, j'ai passé en revue tout un tas d'attitudes et d'idées que j'avais ramassées de je ne sais où tout au long des années de ma vie. J'étais suffisamment au loin et j'avais assez de temps pour moi pour pouvoir vraiment regarder ces choses et décider ce en quoi je croyais vraiment, et ce en quoi je ne croyais pas. Et la méditation vous donne un bon emplacement où vous tenir pour pouvoir regarder ces choses sans vous faire prendre par elles. Lorsque vous méditez, *toutes* les pensées sont suspectes jusqu'à ce qu'elles montrent qu'elles peuvent vous aider à rester avec le souffle ou à comprendre ce qui se passe dans votre esprit mental. Ce n'est qu'alors que vous les admettez dans la méditation. Mais tout le reste est remis en question. Et c'est une attitude utile à maintenir même lorsque vous ne méditez pas. La pression exercée par la société rend les choses difficiles, mais si

[120] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Nirvana [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous êtes vraiment sérieux à propos de votre vrai bonheur, vous devez exercez une pression contraire, développer la capacité de remettre en question les choses auxquelles vous avez cru depuis longtemps. Si vous restez simplement avec d'autres personnes qui partagent des attitudes similaires, cela tend à renforcer les vieilles idées, à renforcer les anciennes valeurs. Vous devez donc faire doublement attention à cela.

Et lorsque vous décidez que vous n'êtes pas d'accord avec les valeurs de la société, apprenez à le faire d'une manière qui ne soit pas conflictuelle. Après tout, vous suivez votre propre chemin. Vous n'êtes pas un terrien permanent. Vous n'êtes pas ici pour vous installer définitivement. Vous êtes ici principalement pour pratiquer, pour entraîner votre esprit mental. Si, après avoir formé votre esprit mental, vous pouvez aider d'autres personnes, c'est parfait. Mais si vous ne pouvez pas, assurez-vous au moins de mettre votre propre esprit mental en forme. Comme Ajaan Suwat avait l'habitude de dire, que nous fassions venir d'autres personnes ici n'a pas d'importance, tant que nous faisons en sorte d'y venir nous-mêmes : c'est-à-dire de venir nous entraîner et obtenir des résultats de cet entraînement. C'est ça qui compte.

Alors apprenez à ménager, favoriser un petit espace d'isolement, de séparation entre vous et les valeurs de la société dans son ensemble. Ajaan Mun a souvent été critiqué pour non-suivi des anciennes coutumes monastiques thaïlandaises, des anciennes coutumes monastiques laotiennes. Les gens disaient : « Pourquoi ne le faites-vous pas à la façon thaïlandaise ? Pourquoi ne le faites-vous pas à la manière laotienne ? C'est quoi ces pratiques de *dhutanga* [121] que vous suivez ? Ce n'est tout simplement pas la façon dont les autres gens font les choses. » Et il a répondu: « Eh bien, la façon dont les Thaïlandais font les choses, la façon dont les Laotiens font les choses, sont toutes les coutumes des gens avec des dégradations. » Ce point s'applique aux coutumes de toutes les sociétés du monde, asiatiques ou non. Il était plus intéressé par les coutumes des êtres nobles, à prendre plaisir à se développer, à se délecter de l'abandon : c'est-à-dire se délecter de développer les qualités judicieuses et prendre plaisir à abandonner les qualités non judicieuses.

Cette attitude va immédiatement et directement à l'encontre de la majeure partie de la société humaine. Mais si vous pouvez vous y accrocher, cela vous donne de l'espace, cela vous donne la bonne orientation pour que, à mesure que vous avancez dans la vie et apprenez à être plus autonome dans votre méditation, vous ayez vraiment votre propre boussole. Et vous pouvez vous assurer qu'elle pointe toujours vers le Nord.

[121] *http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Dhutanga* ; un ensemble de treize austérités, ou pratiques ascétiques, le plus souvent observées par les moines forestiers (mouvement de la Forêt) de la tradition bouddhique Theravada. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Renoncement

March 16, 2005

Et revoilà les hélicoptères. C'est ce qui arrive quand vous tenez bon, tenez bon, tenez bon : vous devez vous battre. Les ressources du monde sont limitées. Les désirs du cœur humain peuvent être pas mal illimités. Comme l'a dit un jour le Bouddha, même s'il pleuvait des pièces d'or, cela ne suffirait pas à satisfaire notre désir de plaisirs sensuels.

C'est pourquoi le renoncement est si important. Lorsque vous pouvez abandonner ces désirs, vous découvrez que vous êtes vraiment libre.

Quelqu'un a appelé ce soir avec une question. Les arahants ont-ils leur libre arbitre ? Et cela semblait être une de ces questions stériles. Les Arahants sont libres, point final. Comme le dit le verset, comme le chemin des oiseaux à travers l'espace, leur chemin ne peut être retracé. Ils sont libres parce qu'ils n'ont pas à se nourrir. Ce qui ne signifie pas qu'ils se laissent mourir de faim. Ils ont en fait atteint quelque chose qui n'a pas besoin d'être nourri. C'est la base de leur bonheur. Et c'est un cadeau, non seulement pour eux-mêmes, mais aussi pour le monde qui les entoure. Ils n'ont pas à se nourrir de ceci ou de cela ou de quoi que ce soit. Vous n'avez pas à vous inquiéter qu'ils fassent de vous leur prochain repas[122]. Et pour chacun de nous ici, cela peut aussi être notre cadeau au monde. Même si nous n'allons pas aussi loin dans la pratique, apprendre à abandonner les plaisirs dont on n'a pas besoin nous rend plus légers et moins un fardeau pour le monde.

Pour ce faire, nous devons d'abord apprendre à nous nourrir intérieurement, en nous offrant de bons états mentaux comme base de notre bonheur. Il est intéressant de noter que lorsque le Bouddha divise la résolution juste en deux niveaux – le niveau mondain et le niveau transcendant – tous les facteurs sont connectés. Le niveau mondain se résout par le renoncement, l'absence de malveillance et l'innocuité[123]. Ces trois choses vont toutes ensemble, comme les différentes facettes d'une même chose. Lorsque vous renoncez à votre fascination pour les plans sensuels, vous êtes moins nuisible. Lorsque vous lâchez prise, il est plus facile de ne pas ressentir de rancune ou de malveillance envers les gens, car vous n'avez pas à les combattre pour des

[122] "*... to make ... meal out of*", dans le texte anglais; l'expression a un sens figuré qui signifie normalement "passer plus de temps et d'énergie que nécessaire sur ...", "faire tout un plat de...". Ici le sens littéral de ces mots semble plus approprié. [NDT]

[123] Qualité de ce qui n'est pas nuisible. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

choses. Vous n'avez pas à être jaloux d'eux quand ils prennent ce que vous vouliez, donc vous ne vous faites pas de mal à vous-même.

Ensuite, au niveau transcendant, la résolution juste est, essentiellement, la pensée et l'évaluation qui amènent l'esprit au *jhāna* [124]: de bons états bien forts de concentration. C'est votre nourriture à l'intérieur. Certains des passages parlent de se nourrir du ravissement comme nourriture pour l'esprit mental. Il y a un autre sutta qui compare les différents facteurs du chemin aux différentes parties d'une forteresse, et les *jhanas*, de bons niveaux bien forts de concentration : eux, ce sont les réserves de nourriture. Lorsque vous êtes bien nourri à l'intérieur comme ça, il n'est pas nécessaire de sortir pour se nourrir d'autres personnes ou leur enlever quoi que ce soit.

Cela signifie que votre source de nourriture, la source de votre bonheur, est beaucoup plus certaine : c'est vous qui la créez, c'est vous qui pouvez la maintenir, c'est vous qui en êtes responsable. Elle est entre de bonnes mains. En même temps, vous pouvez être moins un fardeau pour les autres parce que vous avez cette source de nourriture interne.

Et abandonner les choses à l'extérieur n'est pas vous affamer. En fait, vous trouvez que vous êtes sans cesse de plus en plus rassasié, avec les qualités de pleine conscience et de concentration : ce sont des choses que vous pouvez emporter avec vous partout où vous allez. Ce ne sont pas comme des coussins de méditation : vous n'avez pas besoin de les coincer sous la plate-forme ici quand vous partez, vous n'avez pas besoin de les transporter jusqu'à votre prochain siège. Ainsi, de cette façon, vous trouvez un type de bonheur plus solide. Et le reste des êtres dans le monde ont une personne de moins pour les combattre pour ce qu'ils veulent. Cela leur donne aussi un sentiment de sécurité.

Pendant tout ce temps où je vivais avec Ajaan Fuang, j'avais un très fort sentiment qu'il était une personne sans aucune cupidité. Il pouvait vivre très simplement assis seul dans sa chambre ou assis dans la montagne. Il était parfaitement content, satisfait. Et du coup, j'ai vraiment senti que je pouvais lui faire confiance. Je n'ai jamais eu le sentiment qu'il allait me rouler dans la farine[125]. Après son décès, ils ont nommé quelqu'un d'autre comme abbé par intérim. Et j'ai trouvé ça intolérable. Cette personne en particulier avait beaucoup de cupidité, et ayant été habituée à vivre avec quelqu'un qui n'avait pas de cupidité, il était très difficile de faire marche arrière et de s'adapter. J'ai donc eu une très forte idée de combien c'est un cadeau pour le monde de ne pas être une personne avide, cupide,

[124] *http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Jhāna* [NDT]

[125] "*... to make a meal out of me*" en anglais; théoriquement, c'est une expression toute faite et il faudrait traduire par l'idée de "faire tout un plat de ...", "traiter qqchose ou qqn en y passant plus de temps et d'énergie que nécessaire". Il semblé plus approprié de prendre ces mots dans leur sens littéral. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

de ne pas avoir à se nourrir émotionnellement des autres, de se contenter de peu.

Cela vient de cette pratique que nous faisons ici même, en ce moment. C'est un vrai cadeau non seulement pour nous-mêmes, mais pour le monde.

Alors gardez cela à l'esprit lorsque vous faite votre pratique, lorsque vous vous retrouvez face à quelque chose qu'il vous faut abandonner, soit à cause du *Vinaya* [126], soit à cause de la façon dont nous vivons ici. Rappelez-vous que c'est un marché, pas une privation. Si tout était vraiment facile ici, vous commenceriez à devenir paresseux et votre travail sur vos ressources intérieures commencerait à se relâcher. Mais devoir abandonner ceci ou cela vous dirige à l'intérieur. Ça ne cesse de vous rappeler que la vraie nourriture est à l'intérieur. Le sentiment de l'aisance, le sentiment de plaisir, le sentiment de ravissement, de rafraîchissement, est une nourriture beaucoup plus satisfaisante et gratifiante pour l'esprit mental. Une fois que vous l'avez développée, vous pouvez vous en nourrir à votre guise autant qu'il vous plaira.

Si vous n'y êtes pas encore arrivé, rappelez-vous simplement que c'est là que tout cela mène, cette pratique du renoncement. Parce que, après tout, c'est une meilleure forme de bonheur. Pas mieux dans le sens d'avoir quelqu'un qui vous supervise, vous surveille avec une règle disant que vous feriez mieux de faire ceci, mais mieux parce qu'une fois que vous obtenez cette forme de bonheur et que vous regardez les autres plaisirs que vous avez dans le monde, vous voyez vraiment que cela est beaucoup plus gratifiant, quelque chose que vous pouvez emporter avec vous tout le temps – si vous y travaillez, si vous le perfectionnez.

Cela demande des efforts, mais encore une fois, il y a des points dans la pratique où les choses cliquent et atteignent en fait une étape à partir de laquelle vous ne pouvez pas revenir en arrière, parce que vous avez vu quelque chose de plus profond, plus en profondeur. Et cela réorganise vraiment votre relation avec tout le reste. Cela vous place dans une bien meilleure position. Vos sources de nourriture ne sont plus aussi vulnérables. Vous ne vous retrouvez jamais propulsé dans une position où vous devez vraiment combattre les autres pour ce que vous voulez et qu'ils veulent. Parce que ce que vous avez est quelque chose qu'ils ne peuvent pas toucher.

C'est pourquoi la résolution juste naît de la vue juste. Lorsque vous voyez que les causes de la souffrance sont à l'intérieur, et que le potentiel de mettre fin à la souffrance est également à l'intérieur, vous voulez concentrer là tous vos efforts et ne pas les laisser se disperser.

[126] *http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Vinaya* ; cadre réglementaire de la communauté monastique bouddhiste, ou Sangha, basé sur les textes canoniques appelés Vinaya Pitaka. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Donc, pendant que vous travaillez sur la concentration juste, rappelez-vous que c'est ainsi que nous remplissons les facteurs de la résolution juste. C'est le plus grand bonheur qui vient de l'abandon d'un moindre bonheur. C'est une proposition simple, mais cela demande du travail. Parce que notre esprit mental est tellement habitué à avoir des désirs hurlants et impératifs – quand manger ceci, prendre cela – il faut s'entraîner à se concentrer sur le désir qui pointe sur et vous indique la bonne direction, le désir de renoncer aux plaisirs sensuels, le désir de renoncer à la malveillance, de laisser tomber la nocivité, l'innocuité. Même quand vous n'atteignez pas les états de *jhana*, en ayant ces résolutions à l'esprit et en pratiquant les préceptes, cela fait naître un sentiment de bien-être. Mais ensuite, cela va encore plus loin, encore plus en profondeur lorsque vous entrez dans de bons états de concentration. Cela vous donne la nourriture pour vous maintenir sur le chemin : vos provisions pour le voyage.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Les quatre jhanas

30 janvier 2009

Pendant que vous êtes assis ici, les yeux fermés, où sentez-vous la respiration ? Vous pouvez la ressentir à de nombreux endroits du corps, car la respiration n'est pas seulement l'air qui entre et sort des poumons. C'est un flux d'énergie. C'est une partie de l'élément respiratoire qui remplit tout le corps. Votre sens du corps assis ici, le corps entier de la tête aux pieds, a un aspect respiratoire. Une partie de cette respiration est l'inspir et l'expir de la respiration, et une autre partie est simplement l'énergie circulant dans les nerfs, dans les vaisseaux sanguins, jusqu'aux pores de la peau. Tout cela est souffle, respiration.

Ainsi, lorsque vous inspirez et expirez, vous avez le droit de la sentir absolument n'importe où. Vous pouvez vous concentrer soit sur l'endroit où la respiration semble la plus importante, soit sur l'endroit où il semble tout simplement le plus naturel de se concentrer. Certaines personnes trouvent plus facile de se concentrer sur la tête, d'autres trouvent plus facile de se concentrer sur la poitrine, le cou ou les épaules. Alors concentrez-vous où vous voulez.

Et permettez à l'endroit où vous vous concentrez d'avoir une certaine dose de liberté. En d'autres termes, ne le restreignez pas. Parfois, vous allez peut-être essayer de définir les choses avec précision : « C'est là que commence l'inspiration, c'est là que commence l'expiration; c'est là que se termine l'inspiration, c'est là que se termine l'expiration. » Mais cela impose des restrictions inutiles à votre respiration. Étant donné que tout le corps est un corps d'énergie respiratoire, l'énergie respiratoire ne vient pas sous un tracé claire délinéé ou avec des démarcations nettes. Lorsque vous inspirez, l'énergie entrante fusionne simplement avec la vieille énergie. Elle ne la combat pas, elle n'a pas besoin d'être poussé et faire pression contre quoi que ce soit. Elle ne fait qu'imprégner et dynamiser ce qui est déjà là. Il n'y a pas de ligne de démarcation claire. Lorsque l'inspiration atteint un point où vous sentez que vous avez reçu suffisamment d'énergie entrante, la respiration s'éteint et ressort.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Aussi, essayez de ne pas imposer trop de notions strictes et préconçues sur la respiration. Observez simplement comment le processus se sent et gardez cette perception à l'esprit : que tout le corps est un champ d'énergie respiratoire et que l'inspiration ne fait simplement que recharger l'énergie respiratoire déjà présente. Ensuite, lorsque la charge se fait sentir comme trop pleine, vous permettez au souffle de sortir. Quant à savoir quand le souffle va recommencer à entrer, c'est son affaire. Vous êtes juste là pour l'observer. Pour utiliser le mot thaïlandais qu'utiliserait Ajaan Fuang, « *prakhawng* » [127]– planer autour de lui, en prendre soin, s'assurer qu'il se sente bien, que ce soit agréable. Vous pouvez vous poser quelques questions dans votre esprit mental : « Quel type de respiration serait encore plus plaisant en ce moment ? Quel type de respiration serait le plus agréable ? Quelle partie du corps a besoin de plus d'énergie respiratoire ? » Et voyez comment le corps réagit. Rôdez, planez simplement autour de la respiration de cette façon.

Le fait de planer autour : c'est la pensée dirigée et l'évaluation. Tant que votre vol stationnaire, votre action de planer peut rester avec le souffle et ne pas le quitter pour planer vers d'autres endroits, vous avez le troisième facteur pour le premier *jhana*, qui est l'unicité de la préoccupation : l'unicité ici signifie à la fois que c'est le seul sujet auquel vous êtes intéressé et que, à mesure que vous travaillez avec, cela devient de plus en plus la seule chose qui remplit tout le corps, l'entièreté de votre étendue de conscience. Vous travaillez ici sur un état très global de concentration. Comme le dit le Bouddha, lorsqu'un sentiment de bien-être et de ravissement apparaît, vous essayez de le répandre à travers tout le corps.

L'image qu'il donne est celle d'un chargé des bains ou d'un apprenti en charge des bains pétrissant de l'eau dans un amas de poudre de bain. À cette époque, ils n'avaient pas de savon. Le chargé des bains commençait avec quelque poudre de bain parfumée, puis la mélangeait avec de l'eau, pétrissant et faisant pénétrer l'eau dans la poudre jusqu'à ce qu'elle forme une pâte avec laquelle les gens prenaient leur bain. C'est comme mélanger de l'eau avec de la farine pour faire de la pâte à pain : vous voulez bien mélanger et pétrir soigneusement pour que toute la farine soit humidifiée de la même manière. Vous n'ajoutez pas trop d'eau que celle-ci commence à dégouliner, ou trop peu que la farine ne soit pas humidifiée dans sa totalité. C'est à cela que servent la pensée dirigée et l'évaluation. Elles ne sont pas étrangères au premier jhana. Elles font partie du processus d'aménagement d'un bon endroit pour que l'esprit mental se calme et se pose. Elles aident à atteindre, quelque part dans le corps, une sensation équilibrée de bien-être et de rafraîchissement, puis permettent à ce bien-être

[127] *https://www.dhammatalks.org/books/Meditations7/Section0031.html* ; « mot utilisé en Thaïlande lorsqu'un enfant apprend à marcher et que vous marchez derrière l'enfant. Vous ne vous accrochez pas à l'enfant, car vous voulez qu'il marche tout seul. Mais en même temps, vos mains sont à quelques centimètres afin qu'au cas où l'enfant trébuche, vous puissiez l'attraper tout de suite. Vous voulez avoir ce même genre d'attitude de surveillance rapprochée envers votre sentiment de bien-être. » [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

et à ce rafraîchissement de remplir le corps, les pétrissent à travers le corps si nécessaire, de sorte que tout le corps se sente saturé et rempli : d'aisance, de bien-être et de rafraîchissement, de souffle, de conscience.

Vous remarquerez que la conscience a deux aspects. Il y a une conscience focalisée et puis il y a une sorte de conscience de fond, en arrière-plan, déjà dans votre corps. Vous voulez les mettre en contact l'une avec l'autre. La conscience d'arrière-plan est déjà là, tout comme l'énergie respiratoire de fond, en arrière-plan, dans le corps. La question dans les deux cas, cependant, est : est-elle pleine ? Lorsque vous traitez avec la respiration, vous n'essayez pas de pomper la respiration dans des zones où elle n'a jamais été auparavant. Vous permettez simplement que tout se connecte. Et c'est la même chose avec votre conscience : vous voulez que votre conscience focalisée se connecte à votre conscience d'arrière-plan afin qu'elle forme un tout solide.

Cela dit, en travaillant sur cela, il se peut que vous constatiez après un certain temps que tout est saturé au maximum. Quel que soit vos tentatives pour la rendre plus confortable, elle ne semble tout simplement pas changer. À ce stade, vous pouvez simplement rester à l'aise avec la respiration telle qu'elle est, en gardant votre conscience centrée et pleine. Vous avez de plus en plus l'impression que le souffle et la conscience ne font qu'un — parce qu'après tout, ils occupent la même place. La conscience remplit le corps; le souffle emplit le corps; chacun emplit l'autre, et ils deviennent un.

Plus le sentiment d'unité est fort, plus les obstacles s'éloignent. Ils peuvent empiéter, grignoter les bords de votre conscience ici et là, mais vous n'avez vraiment pas à leur prêter attention. Vous n'avez pas à les chasser, les faire fuir. Si vous les chassez, vous laissez retomber le souffle et ils vous piègent. Et donc, vous ne voulez pas qu'ils vous jouent des tours de cette façon. Quelle que soit la pensée qui passe, laissez-la simplement passer. Mais là, plus le sentiment d'unité ou d'unification est grand, moins les obstacles seront un problème. Et cela est aussitôt suffisant pour vous asseoir solidement sur votre base.

À partir de là, la concentration peut se développer davantage. Vous pouvez décider que le sentiment de ravissement et de rafraîchissement est trop grossier, trop cru, et qu'il devient en fait un irritant. Vous aimeriez quelque chose de plus raffiné et tranquille. Alors accordez-vous sur la zone où il y a déjà cette tranquillité, cette immobilité dans la conscience, là où il y a déjà tranquillité, immobilité dans la respiration, et laissez le

Downloaded from https://www.holybooks.com

ravissement faire son œuvre. Vous n'avez plus besoin de jouer avec. Vous passez sous le radar, sous le ravissement, dans un niveau d'aisance plus subtile : détendu et équanime.

Dans le Canon, la distinction entre ces deux niveaux est décrite en termes de deux images différentes. L'un est celui d'un lac alimenté par une source fraîche : c'est le deuxième *jhana*. Il y a une sensation de remontée d'eau, un mouvement des eaux. L'eau fraîche de la source se répand pour remplir tout le lac sans effort. Il n'y a pas d'effort conscient, contrairement à l'image du chargé des bains, qui imprègne délibérément l'eau à travers la pâte de poudre de bain. Ici, l'eau fraîche se répand naturellement dans tout le lac. Mais tout de même, il y a toujours une propagation, une sensation de mouvement ascendant, remontant des profondeurs et de rafraîchissement.

Dans l'image du troisième *jhana*, cependant, les eaux du lac sont totalement immobiles. Les lotus poussent totalement immergés dans l'eau, du bout des racines jusqu'au bout des fleurs. Aucun mouvement du tout. Juste la fraîcheur de l'eau qui les sature. Au fur et à mesure que les choses deviennent de plus en plus connectées, même le mouvement subtil de l'inspiration et de l'expiration s'immobilise. La conscience est calme et immobile. Le souffle est calme et immobile. Les deux remplissent le corps de leur calme et de leur immobilité. C'est le quatrième *jhana*. Dans l'image de ce *jhana*, l'eau disparaît complètement. Il y a juste un léger tissu blanc qui recouvre le corps. L'équanimité ici pèse moins que le plaisir dont vous vous êtes imprégné, et votre conscience à travers tout le corps est très claire.

C'est à ce moment que votre concentration est vraiment forte. Ce n'est pas le genre de concentration qui exclut ou occulte d'autres choses. Elle est juste là. Vous avez la perception qui la maintient doucement mais continuellement là. Le monde extérieur est toujours autour de vous, mais vous ne lui envoyez pas votre conscience. Vous restez avec le sentiment de calme et d'immobilité dans le souffle, de calme et d'immobilité dans le corps, de calme et d'immobilité dans la conscience.

Il y a un grand sentiment de liberté, même s'il y a encore le travail subtil de rester ici. Vous ne voulez pas le laisser tomber. Mais ce n'est pas aussi complexe que les étapes antérieures de la concentration. Obtenir que l'esprit mental se calme et se pose comme ça, c'est être comme une mère poule qui essaie de rassembler ses poussins. Au début, les poussins courent partout. La poule doit courir ici et là pour les rassembler, mais peu à peu

Downloaded from https://www.holybooks.com

elle les ramène dans un rayon de plus en plus petit jusqu'à ce qu'ils finissent par se calmer et s'installer tous ensemble sous ses ailes. C'est comme ça que ça se passe avec la concentration. Vous n'essayez pas d'exclure, d'occulter quoi que ce soit; vous maintenez simplement votre concentration et rassemblez tout. Plus ces choses se rapprochent les unes les autres, moins il est nécessaire de faire d'efforts pour les surveiller. Une autre image qu'ils utilisent en Thaïlande est celle d'une fourmi rouge. La fourmi rouge, quand elle mord, s'accroche simplement avec ses mâchoires. Elle ne lâche pas. Vous pouvez tirer sur son corps, mais les mâchoires restent en place même lorsque sa tête a été arrachée

Donc, tout ce que vous avez à faire est de rassembler et concentrer toute votre attention sur la perception et la sensation de la respiration à travers tout le corps, puis juste de vous accrocher. Si vous le faites habilement, avec cette conscience élargie, vous vous stabilisez, vous installez et développez un sentiment de concentration facile à entretenir. Si tout est concentré sur un seul point, cette concentration sera facilement détruite au moindre mouvement. Vous pourrez peut-être la maintenir en étant assis très immobile, mais dès que vous devez bouger le corps, elle disparaît. Par contre, avec la conscience de tout le corps comme ça, où il y a un sentiment d'être bien posé, bien installé et établi avec le corps dans son entièreté, votre cadre, votre centre de gravité est bas. L'esprit mental est assis sur une large base et n'est pas facilement renversé.

Même lorsque vous vous levez en quittant la méditation, vous pouvez maintenir cette sensation de corps complet pendant que vous marchez, vous promenez, pendant que vous vous occupez d'autres choses. Ce n'est peut-être pas considéré comme répondant aux critères d'un *jhana*, mais c'est une fondation stable. C'est votre base soutenant la pleine conscience. C'est un établissement de pleine conscience, ce qui après tout est le thème ou *nimitta*[128] de la méditation. Lorsque le Bouddha utilisait le mot *nimitta*, il ne voulait pas dire une vision ou une lumière. Il voulait dire le sujet de votre méditation. Et le sujet de votre méditation, c'est quoi ? Ce sont les quatre *satipatthana* [129] : le corps en soi, les sentiments en eux-mêmes, l'esprit mental en soi, ou les qualités mentales en elles-mêmes – et toutes ces choses sont exactement là.

Il ne faut pas grand-chose pour passer du corps aux sentiments, ou des sentiments aux états d'esprit, ou des états d'esprit aux qualités mentales. Là, ils sont très proches les uns des autres. Mais vous en choisissez un comme fondement principal ou cadre de référence. Par exemple, essayez de tout rapporter, relier à la respiration. Tandis que les sentiments vont et viennent, voyez comment ils sont liés à la respiration. Comment la respiration les provoque-t-elle ? Quelle façon de respirer aide à induire

[128] *http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Nimitta* ; cible, objet [NDT]
[129] *http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Satipatthana* ; présence de la pleine conscience [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

des sentiments d'aisance et de ravissement ? Lorsque l'aisance et le ravissement semblent crus, grossiers, quelles manières de respirer ou de concevoir la respiration permettent à tout de se calmer et se poser, de s'installer dans un état d'équanimité plus subtil ? Quelles manières de respirer vous permettent d'acquérir ce que le Bouddha a appelé une conscience élargie, *mahaggatam cittam*.[130]

Dans les établissements de la pleine conscience, il parle de différentes manières de catégoriser l'esprit mental. En parcourant la liste, vous voyez que les catégories deviennent de plus en plus raffinées à mesure que votre concentration devient de plus en plus raffinée. Alors, quelles manières de respirer aident l'esprit mental à s'affiner ? En termes de qualités mentales, quelles respirations sont associées aux obstacles, quelles respirations sont associées aux facteurs d'éveil ? Par exemple, les trois premiers facteurs – la pleine conscience, l'analyse des qualités et la persévérance – sont liés à votre pensée dirigée et à votre évaluation, au fait d'essayer de voir ce qui est judicieux et ce qui ne l'est pas, au fait d'essayer de déclencher, d'induire ce qui est judicieux et de laisser tomber ce qui ne l'est pas. Comment utilisez-vous la respiration pour développer ces facteurs d'une manière qui rassemble les qualités restantes – ravissement et rafraîchissement, calme, concentration et équanimité – là, dans les étapes de concentration ?

Vous voulez conserver la respiration comme principal cadre de référence afin de ne pas vous disperser. Si vous vous retrouvez dispersé, abandonnez tout bonnement ces connexions et restez simplement avec la sensation de la respiration. Apprenez à lire dans votre esprit mental, pour voir quand l'esprit mental est prêt à commencer à explorer et investiguer ces connexions et quand il a vraiment besoin de s'asseoir et de rester calme et immobile. Restez avec la perception unique qui agit comme un fil, maintient là l'esprit mental, coud ensemble votre conscience et le corps. Vous créez un lieu où la perspicacité, la prise de conscience profonde peut surgir. Cela nécessite une bonne base solide, un centre de gravité bas pour qu'il ne soit pas facilement renversé. Si vous virevoltez d'un cadre de référence à un autre, vous manquez un tas de choses, parce que dans ce va-et-vient, il y aura des lacunes, des trous. Beaucoup de choses intéressantes se passent dans les trous, ce que vous avez tendance à manquer. Donc pensez à votre pleine conscience de la respiration comme à une longue portion de fil qui coud tout ensemble au fil du temps. Tout ce qui survient dans le corps ou dans l'esprit mental, essayez de le relier à la respiration.

[130] *https://trans4mind.com/personal_development/buddhist/FourFoundationsOfMindfulness.htm* ; l'esprit mental développé; conscient de l'éthéré [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

C'est le genre de concentration qui peut fournir une bonne base pour la perspicacité et la prise de conscience profonde, pour le discernement. Son champ de vision est tout autour, avec peu d'angles morts ou de points invisibles. Plus cette concentration est forte, plus le discernement que vous pouvez développer est raffiné. Alors ne vous souciez pas du moment où vous devez arrêter de vous concentrer et commencer à appliquer votre discernement. Comme l'a dit le Bouddha, il faut une certaine dose de tranquillité et de perspicacité pour amener l'esprit mental à se poser, s'installer dans une forte concentration; puis une fois qu'il est dans une forte concentration, votre tranquillité et votre perspicacité deviennent plus raffinées.

Ces choses vont ensemble. Vous pouvez vous retrouver en train de vous pencher dans une direction ou une autre à tout moment, mais ne vous penchez pas si fort que les choses basculent ou se dispersent, se retrouvent toutes éparpillées. Essayez de tout garder ensemble comme ça. L'esprit mental peut alors commencer à couper court à tout un tas de dégradations, un tas de problèmes d'une manière qu'il ne pouvait pas quand il était dispersé. Ajaan Lee donne l'image de tout rassembler dans un seul foret qui fore dans la terre en un endroit unique. Votre concentration est là. Votre pleine conscience est là. Votre perspicacité est là. Lorsqu'elles travaillent toutes ensemble, le foret peut pénétrer profondément et percer, tailler, couper court à n'importe quoi — même de la roche — car toutes ces qualités fonctionnent ensemble.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le poisson-globe empoisonné

21 août 2011

Le Bouddha n'a pas dit que la vie est souffrance mais qu'il y a beaucoup de souffrance dans la vie. Naissance, vieillissement, maladie et mort, être séparé de ceux que nous aimons, devoir rester avec des choses que nous n'aimons pas, n'apprécions pas, ne pas obtenir ce que nous voulons : il y a beaucoup de douleur dans la vie. C'est pourquoi l'enseignement du Bouddha est un tel don. Il a passé 45 ans à dire aux gens comment ils pouvaient apprendre à ne pas souffrir malgré toutes les douleurs, les difficultés et les séparations de la vie.

Il convient donc que nous recevions ses enseignements avec gratitude. Comme il le fait remarquer, lorsque nous souffrons, nous sommes, primo, perplexes, déroutés et, deuxio, nous cherchons quelqu'un pour nous montrer une issue. C'est l'une de nos premières questions : y a-t-il quelqu'un qui connaît un moyen de sortir de cette souffrance ? C'est la question la plus primordiale dans l'esprit mental. Avant même que nous connaissions les mots, c'est une question qui se forme lorsque nous souffrons étant enfants : quelqu'un peut-il nous aider ?

Et donc le Bouddha, après toutes ces nombreuses vies à essayer de trouver l'éveil, a vu que c'était la meilleure utilisation de son temps : montrer aux gens comment ils provoquent eux-mêmes leur souffrance et ce qu'ils peuvent faire pour changer cela afin qu'ils n'aient pas à souffrir, même s'il y a la naissance, la vieillesse, la maladie, la mort et la séparation – toutes les choses que nous n'aimons pas concernant la vie. Il est possible de faire l'expérience de ces choses et ne pas souffrir.

C'est l'essence de la compétence qu'il enseignait. Et il est important de le voir comme une compétence. Il disait qu'il enseignait deux enseignements catégoriques, absolus, deux enseignements qui étaient vrais dans tous les domaines. L'un était que les comportements non judicieux devraient être abandonnés et que les comportements judicieux devraient être développés. Il s'agit là d'une activité. Il ne s'est pas contenté de dire : « Ceci est judicieux; ceci n'est pas judicieux. » Il a poursuivi en disant que c'était là ce que vous devriez faire : si vous voulez mettre fin à la souffrance, vous devriez apprendre à voir où vous faites des choses qui ne sont pas judicieuses, où vous dites des choses qui ne sont

Downloaded from https://www.holybooks.com

pas judicieuses, où vous pensez des choses qui ne sont pas judicieuses. Apprenez à abandonner ces voies non judicieuses. Remplacez-les par un comportement plus judicieux.

L'autre enseignement catégorique, absolu est celui des quatre nobles vérités, qui pointent directement vers le problème de la souffrance, ce qui la cause et ce qui peut être fait pour y remédier. Pour chacune de ces vérités, il y a une compétence. Vous voulez comprendre la souffrance afin de voir ce qui la cause. Quand vous voyez ce qui la cause, vous le laissez tomber. Vous développez le chemin pour pouvoir réaliser la fin de la souffrance. Ce sont là toutes des compétences qui doivent être maîtrisées.

Il est si facile de confondre et s'emmêler dans ces tâches. Nous voyons quelque chose que nous n'aimons pas et nous essayons de le repousser, de l'écarter du chemin. Soit cela, soit nous nous nourrissons de notre souffrance et faisons grandir en fait notre souffrance. En d'autres termes, nous appliquons les mauvaises tâches. Vous voulez regarder comment vous souffrez afin de comprendre exactement ce qui se passe. Il y a la simple douleur du fait que les choses changent, mais cette douleur n'a pas à pénétrer et entamer l'esprit mental. Il y a quelque chose dans l'esprit mental qui l'accueille et l'absorbe, s'en nourrit, puis tombe malade.

C'est de cela qu'il s'agit dans les enseignements du Bouddha sur l'attachement, le fait de s'accrocher. S'attacher, s'accrocher est une sorte d'alimentation. Nous nous nourrissons continuellement de ces différentes activités, en espérant qu'elles vont nous apporter une certaine satisfaction. Et c'est comme avoir un aliment empoisonné et se dire : « Bien, si je le prépare de cette façon, il n'est pas bon. Pourquoi ne pas le préparer d'une autre manière ou d'une autre manière encore ? » Et nous continuons à essayer toutes ces différentes façons de préparer cette nourriture empoisonnée dans l'espoir qu'elle ne nous empoisonnera pas. Et il s'avère qu'il n'y a aucun moyen de la préparer qui vous évitera de vous empoisonner – sauf un. Et c'est de transformer le poison en chemin, d'en faire le chemin. Cette façon de préparer votre nourriture va vous renforcer au point où vous n'avez plus besoin de vous nourrir.

C'est là un point important. On parle de la compréhension comme étant le devoir vis-à-vis de la souffrance. Dans un autre passage, le Bouddha définit la compréhension comme étant le développement de l'impartialité, de l'objectivité. En d'autres termes, vous comprenez si complètement quelque chose que vous savez que vous ne voulez plus en manger, vous ne voulez plus vous en nourrir. Mais l'esprit mental doit être fort avant de pouvoir arrêter de se nourrir. Sinon, il continuera tout bonnement de revenir à ses anciennes habitudes. Donc vous prenez ces

Downloaded from https://www.holybooks.com

agrégats, vous prenez les événements de la vie, et vous essayez de les transformer, d'en faire le chemin de sorte de pouvoir acquérir cette force. Et en particulier, la force de la pleine conscience, la force de la concentration, la force du discernement. Ce sont les choses qui permettent à l'esprit mental de s'en tenir au chemin, de rester dessus, et d'y travailler et de le développer.

Le discernement ici n'est pas seulement le discernement qui vient à la fin du chemin quand vous réalisez finalement : « Oh. Je me suis nourri de ce truc et ce n'est pas du tout nourrissant, je n'en ai pas besoin. » Avant ce moment, vous devez développer le discernement qui vous motive à vous engager sur le chemin et à y rester, à vous y tenir. Et rien que cela demande beaucoup de sagesse.

Je lisais aujourd'hui quelqu'un qui disait : « Ouais, vous savez, le Bouddha dans le canon pali : nous ne savons pas vraiment si c'est le vrai Bouddha. Vous ne pouvez pas vraiment faire confiance à ce texte. » Mais comment connaîtrions-nous le Bouddha si nous n'avions pas le Canon Pali ? Et comment saurons-nous si nous pouvons lui faire confiance ou pas à moins d'essayer les enseignements ? Parce que c'est à cela que servent les enseignements : s'ils aident à mettre fin à la souffrance, alors ils sont le véritable Dhamma. Le fait est que les tester demande énormément. Il faut être généreux, il faut être vertueux, il faut abandonner plein de choses, il faut faire des tas de choses. Donc, si vous décidez à l'avance, « Nous ne pouvons pas faire confiance à ces textes, nous allons simplement prétendre qu'ils n'existent pas, les traiter comme des histoires, et en rester là » : c'est essentiellement une excuse pour ne pas les mettre à l'épreuve.

Bien sûr, tout le monde est libre de faire ça, mais la question est : manquez-vous quelque chose d'important ? Vous regardez autour de vous et combien d'enseignements pouvez-vous voir qui promettent vraiment de mettre fin à la souffrance d'une manière qui a du sens ?

C'est l'une des raisons pour lesquelles nous avons la réflexion sur le Bouddha, le Dhamma et le Sangha comme moyen de donner de la force à l'esprit mental et de vous motiver sur le chemin. Voilà un enseignement qui dit qu'il est dans vos capacités de mettre fin à la souffrance; qui dit : voici comment faire. Et vous avez l'exemple de nombre de gens, beaucoup de gens qui semblent très fiables, qui ont mis ces enseignements à l'épreuve et ont trouvé que ces derniers avaient réussi le test.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Vous développez donc beaucoup de sagesse en apprenant à vous motiver sur le chemin, à vous maintenir sur le chemin, à continuer sur le chemin. De cette façon, même si l'esprit mental se nourrit encore, il se nourrit de quelque chose de bon. C'est apprendre comment saisir ces agrégats et s'en nourrir d'une manière non toxique.

C'est comme ce poisson-globe qu'ils ont au Japon. Si vous enlevez certains organes, il ne sera pas toxique. Le fait est que les cuisiniers qui sont vraiment considérés comme habiles sont ceux qui laissent un peu de poison pour que vous ayez les lèvres un peu engourdies, de sorte que vous ayez le frisson de friser légèrement la mort. Mais ce n'est pas la manière dont le Bouddha enseignait. S'il avait à faire cuire le poisson-globe, il laisserait cet organe entièrement de côté. Il voulait laisser derrière lui un enseignement qui fût totalement sûr – pas totalement infaillible, mais totalement sûr. Il disait : « Voyez, c'est là la façon sécuritaire de pratiquer. Nourrissez-vous des agrégats en faisant entrer l'esprit mental en concentration. » Pour ce faire, vous devez acquérir un sens, une sorte de sens pratique, de la façon dont vous approchez la forme lorsque vous amenez l'esprit mental à la concentration, comment vous approchez le sentiment, la perception, la fabrication, la conscience, parce que ce sont les matières premières pour faire entrer l'esprit mental en concentration et l'y maintenir. Se concentrer sur la respiration nécessite un sens, une perception de la forme du corps depuis l'intérieur, comment votre corps se sent lorsque vous êtes assis là les yeux fermés, comment vous l'habitez. Et puis il y a la perception, l'étiquette mentale, le terme, le concept mental qui vous maintient là. Et les fabrications mentales qui dirigent votre pensée vers la respiration et évaluent la respiration, travaillent avec la respiration. Si vous remarquez qu'il y a des fabrications qui partent ailleurs, vous devez apprendre à leur dire non et à les éviter autant que possible. Et puis il y a les sensations qui découlent, résultent de la respiration. Il y a les parties du corps qui souffrent que parfois la respiration ne peut pas aider et il y a les parties que la respiration peut rendre vraiment confortables, vraiment rafraîchies, satisfaites, pleines, rassasiées. Ce sont là les choses auxquelles vous avez affaire et que vous traitez lorsque vous amenez l'esprit à entrer en concentration.

Amener l'esprit mental à être concentré vous donne une expérience empirique et pratique pour distinguer ces agrégats et apprendre à vous en nourrir de manière judicieuse afin de vraiment renforcer l'esprit mental. Et

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous évitez le poison qui se présente quand vous vous accrochez vraiment à eux ou les identifiez comme étant vous ou les vôtres. Si vous constatez que l'esprit mental essaie de quitter la concentration et part se nourrir dans d'autres directions, vous réaliserez : « Oh, attends une minute. Je n'ai pas besoin de me nourrir de cette façon, cela ne rapporte vraiment rien, ne gagne rien de valable. Ça n'en vaut pas la peine. » Parce que rappelez-vous, vous ne faites pas que nourrir. Vous devez préparer la nourriture. Alors pourquoi vous préparer du poison ?

C'est ainsi que vous commencez à développer de l'impartialité, de l'objectivité, de l'impassibilité envers les choses qui d'habitude vous intéressaient beaucoup, les choses que vous aimiez habituellement préparer et que vous aimiez ensuite manger – soit simplement pour le pur plaisir, soit par l'excitation de faire quelque chose d'interdit, ou encore par sentiment d'obligation. Nous avons toutes sortes de raisons pour justifier ce genre d'effort tout en ignorant la douleur et la souffrance qu'il cause. Mais c'est quand vous êtes enfin prêt à le regarder pour ce que c'est et à voir : « Bon, là, j'ai quelque chose de mieux; il y a une meilleure façon de se nourrir qui n'inclut pas tout ce poison », et quand vous réalisez vraiment qu'il n'y a rien à gagner à cette alimentation empoisonnée : c'est alors que vous apprenez à lâcher prise.

Et ce n'est que lorsque vous avez abandonné un bon nombre de vos autres attachements que vous pouvez commencer à observer le processus du chemin lui-même et commencer à réaliser que cela aussi implique beaucoup de préparation de nourriture. Il arrive un moment où vous vous dites : « En as-tu assez ? » Cela nécessite que vous appreniez à vraiment bien la préparer et que l'esprit mental soit vraiment fort pour qu'il soit enfin prêt à lâcher prise et à arrêter ce genre d'alimentation. Pour réaliser, « Bon, là, ça suffit. Je n'ai plus besoin de ce genre de nourriture. » C'est alors qu'il y a *nibbida* [131]: le sentiment de désenchantement ou de dégoût, d'écœurement, essentiellement le sentiment que vous en avez assez de cette alimentation. Et quand vous ne voulez plus vous en nourrir, vous commencez à vous demander : « Est-ce que je veux préparer, confectionner ce genre de nourriture ? » Lorsque vous ne ressentez plus de passion pour la préparation de cette nourriture, l'approvisionnement alimentaire s'arrête alors. C'est pourquoi l'impassibilité suit l'écœurement, et pourquoi la cessation – l'arrêt de confection, de préparation de nourriture – suit l'impassibilité. Si vous n'allez pas la manger, pourquoi passer tout ce temps à la cuisine? C'est à ce moment-là que vous pouvez lâcher prise et que vous êtes vraiment libre.

[131] https://www.wisdomlib.org/definition/nibbida [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Mais même avant d'atteindre ce point, vous utilisez les compétences et les compréhensions, les réalisations que vous avez acquises grâce à la concentration, en voyant les sentiments, les perceptions et les fabrications et la manière dont ils créent toutes sortes de problèmes ou dont vous créez toutes sortes de problèmes autour d'eux. Vous pouvez commencer à voir comment ils fonctionnent dans votre vie quotidienne quand vous avez affaire aux autres gens, lorsque vous faites face à la naissance, au vieillissement, à la maladie, à la mort et à la séparation. Vous commencez à voir certaines de vos habitudes de nourriture pour ce qu'elles sont, à voir qu'elles sont vraiment malsaines. Ce n'est pas facile car nous sommes très attachés à ces habitudes. Mais au fur et à mesure que nous tenons bon et restons sur le chemin, nous commençons à atteindre ce point où quelque chose dans l'esprit mental dit : « Assez ». Un énorme sentiment de liberté vient avec ça.

C'est fascinant et incroyable de voir comment l'esprit mental résiste à cette liberté, et c'est la raison pour laquelle nous devons continuer à pratiquer encore et encore et encore. Mais ce n'est qu'à travers la pratique que nous arrivons au point où nous pouvons enfin admettre : « OK, j'en ai assez de ça. Je pensais que c'était intelligent, je pensais que c'était bien, je pensais que c'était… » tout ce que vous avez utilisé pour justifier toutes ces activités à vos yeux. Et c'est alors que vous pouvez enfin les laisser tomber.

Aussi, travaillez à renforcer l'esprit mental autant que vous le pourrez. Apprenez à vous nourrir des agrégats d'une manière qui ne vous oblige pas à en être empoisonné. Et alors, vous découvrez que même rien qu'en étant simplement sur le chemin, vous voyez une grande partie de la souffrance ordinaire de la vie se dissiper, s'évanouir, s'évanouir. Le chemin ne garde pas toutes ses bonnes choses pour la fin. Beaucoup de bien se produit en restant sur le chemin. Parfois c'est difficile mais les difficultés en valent la peine. Si vous êtes vraiment sensible, vous voyez qu'il y a de la souffrance qui se dissipe tandis que vous restez sur le chemin. Vous évitez des tas de façons de créer des problèmes pour vous-même, pour les personnes qui vous entourent. C'est un bon chemin, où il fait bon être.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Proactif avec la douleur

4 septembre 2011

Vieillissement, maladie, mort : ce sont des choses auxquelles nous n'aimons pas penser. Et parce que nous n'y pensons pas, nous avons tendance à les chasser de notre esprit mental. Mais cela signifie que lorsqu'ils se produisent réellement, nous ne sommes pas préparés.

L'un des grands cadeaux du Bouddha a été de nous enseigner les compétences dont nous aurions besoin pour faire face à ces choses, afin que nous n'ayons pas à souffrir. Nous souffrons de ces choses, disait-il, parce que nous nous accrochons, nous nous attachons; nous essayons de nous nourrir de choses qui vieillissent, tombent malades et meurent. Parce qu'elles nous glissent entre les doigts, nous nous accrochons encore plus, et cela signifie que plus ces choses continueront de nous échapper, plus nous allons souffrir. Nous devons donc rechercher un bonheur qui ne dépende pas de ce genre d'attachement. Nous devons apprendre à lâcher prise.

La première partie du lâcher-prise consiste à nous rappeler que nous ne sommes pas les seuls à vivre le vieillissement, la maladie et la mort. Tout le monde passe par ces choses. Ainsi, lorsqu'elles se produisent, ça ne veut pas dire que nous ayons été choisis pour quelque tourment particulier ou une souffrance particulière.

Il y a une histoire dans le Canon où le roi Pasenadi[132] parle au Bouddha, et l'un des fonctionnaires de son palais vient lui dire que sa reine favorite est décédée. Il s'effondre et pleure. Et le Bouddha lui rappelle : « As-tu déjà connu quelqu'un qui soit né et qui ne meurt pas ? Quelqu'un qui soit né et qui ne souffre pas du vieillissement, de la maladie, qui ne fasse pas l'expérience de la séparation ? » Cela nous arrive à tous. Lorsque vous pouvez penser de cette façon – à une vision plus large – cela aide à éliminer une partie de la morsure. Et ensuite vous pouvez vous concentrer sur la façon dont vous allez bien gérer cela.

Deux choses se produisent essentiellement : la douleur arrive et vous vous sentez évincé, écrasé par elle. Vous essayez de la repousser, et elle ne veut tout simplement pas bouger, alors vous vous mettez à vous sauver vers d'autres endroits. Donc, la première chose que vous devez apprendre à faire est de ne pas être évincé, écrasé par la douleur. La méditation est une bonne

[132] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Prasenajit [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

pratique pour cela. Asseyez-vous là pendant un moment, et il y va y avoir de la douleur ici, de la douleur là, de la douleur dans le dos, de la douleur dans les jambes, parfois un étourdissement dans la tête. La première chose que vous devez réaliser, c'est qu'il n'y a pas de douleur partout dans le corps. Il va y avoir une zone ou une autre dans le corps où au moins les choses vont bien. Focalisez-y votre attention.

Cela dit, il y a une tendance à revenir immédiatement à la douleur parce qu'elle vous inquiète, elle vous préoccupe, vous voulez la garder sous contrôle. Mais vous devez réaliser que la douleur n'est pas sous votre contrôle. Donc, vous voulez vous établir dans un emplacement où vous avez un plus grand sentiment d'appartenance, auquel vous avez plus l'impression d'appartenir, où vous avez un plus grand sentiment d'être bien, afin de pouvoir rassembler vos forces, de vous sentir moins menacé par la douleur.

C'est l'une des raisons pour lesquelles nous travaillons avec le souffle. Essayez de trouver un moyen de respirer à travers différentes parties du corps. Si vous avez mal à la tête, essayez de respirer en bas, par les mains et les pieds. Si vous avez mal aux jambes, concentrez-vous davantage sur la poitrine. Si vous ne parvenez à trouver aucun endroit confortable dans le corps, pensez à l'énergie qui entoure le corps à l'extérieur. Il y a une sensation d'espace, mais il y a aussi un champ de force autour du corps. Placez-y votre attention. Restez avec l'espace autour de votre tête, autour de votre corps. Faites-en votre camp de base, puis vous pourrez faire des incursions dans le corps une fois que le camp de base sera solide.

Parce que, comme l'a dit le Bouddha, si vous voulez surmonter la douleur, vous devez la comprendre. Vous voulez d'abord voir, voyons voir, quelle est cette douleur ? Il y a une sensation physique, mais il y a aussi toute une série de perceptions qui l'entourent et l'imprègnent. Les perceptions sont ce qui crée un pont entre la douleur physique et le sentiment de souffrance dans l'esprit mental. Parfois, nous donnons une forme à la douleur – disons par exemple qu'elle est située dans le corps juste là, elle a cette forme, elle s'étend le long de la jambe, disons, du genou et jusqu'au tibia; elle a son territoire.

Eh bien, ça, c'est une perception. Et vous voulez remettre cela en question. Quelle est la précision de cette perception ? La douleur a-t-elle vraiment une forme ? Et est-ce vraiment là dans le corps ? Parce que les sensations corporelles sont une chose; les sensations de douleur en sont une autre. Les sensations corporelles sont des choses comme l'énergie du souffle, la fraîcheur de l'eau, la chaleur du feu, la

Downloaded from https://www.holybooks.com

solidité de la terre. La douleur n'est rien de tout cela. Il peut y avoir un peu de chaleur qui accompagne la douleur, mais la chaleur elle-même n'est pas la douleur. La douleur est autre chose. Alors pouvez-vous séparer ces différents types de sensations ?

Ou vous pouvez vous demander : où est-ce que la douleur est la pire ? Quel est le pire endroit de la douleur ? Et alors que vous essayez de le retracer, vous vous rendez compte qu'il semble être à un endroit donné, et qu'ensuite il se déplace ailleurs; dès que vous avez repéré le deuxième endroit, il se déplace encore ailleurs. Vous commencez à réaliser que ce n'est pas aussi solide ou aussi intimidant que vous le pensiez au départ.

Ce que vous faites, c'est vous mettre hors de la ligne de mire, et vous adoptez envers cela une approche plus proactive pour ne plus être la victime. Vous n'êtes pas la cible. Vous êtes l'enquêteur.

Si vous avez du mal à faire une investigation comme celle-là, gardez au moins cette perception à l'esprit : qu'en fait la douleur ne vient pas réellement à vous, vous l'observez s'éloigner, se dissiper. Chaque fois qu'il y a un moment de douleur, il se dissipe. C'est comme s'asseoir à l'arrière d'un de ces vieux breaks où la banquette arrière faisait face à l'arrière de la voiture.

Vous roulez sur la route et les choses que vous voyez vous dépassent, s'éloignent devant vous. Elles ne viennent pas à votre rencontre, elles ne viennent pas vers vous, elles vous dépassent, vous passent à côté et s'éloignent, vous dépassent et s'éloignent. Pensez à la douleur de cette façon. Si vous maintenez cette perception dans l'esprit mental, il est beaucoup plus facile de côtoyer la douleur. Vous réalisez que vous pouvez rester là sans vous faire évincer, sans vous faire décrocher. Si vous vous voyez comme étant dans la ligne de mire, ça va être dur de rester là. Vous allez essayer de vous enfuir. Mais si vous réalisez que les sensations du corps peuvent être là et qu'elles ne sont pas la même chose que la douleur, votre conscience peut être là et comme ce n'est pas la même chose que la douleur, alors vous pouvez rester là, et vous n'êtes pas mis hors-jeu.

L'autre chose à laquelle vous devez faire attention, lorsque vous vous sentez évincé par la douleur, c'est de voir à quoi l'esprit mental va s'accrocher. Il peut s'accrocher à la colère, il peut s'accrocher à la cupidité, il peut s'accrocher à la luxure – il peut s'accrocher à toutes sortes de désirs ou de soucis. L'une des pires choses sur lesquelles vous puissiez vous concentrer lorsque vous faites face à la mort est l'inquiétude : soit vous vous inquiétez de ce qui va arriver aux autres, soit vous vous inquiétez de ce qui va vous arriver à vous.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Donc, la première chose à mettre à l'ordre du jour est de vous rappeler que tant que votre attention, votre pleine conscience et votre vigilance sont bonnes, vous êtes en sécurité. Parce que ce qui arrivera, c'est que des images apparaîtront dans l'esprit mental. Des images parfois effrayantes; parfois attrayantes. Vous devez continuer à vous rappeler que vous n'êtes pas obligé d'y plonger. Vous pouvez rester là dans le moment présent, être pleinement conscient du moment présent, ne pas vous permettre de vouloir vous échapper dans ces autres endroits, ou de vous sentir obligé d'aller dans ces autres endroits. Apprenez à juste les regarder surgir, disparaître, les observer surgir, disparaître.

Et en ce qui concerne vos soucis à propos du monde, vos inquiétudes à propos des autres, rappelez-vous que ces choses ont été de toute façon largement hors de votre contrôle. Et donc il n'y a aucune raison de vouloir essayer d'exercer un contrôle maintenant alors que vous n'en avez pas les capacités. Le monde va suivre son propre chemin. Les autres sont responsables de leur propre kamma.

C'est pourquoi nous essayons de développer des pensées d'équanimité, réalisant que peu importe à quel point nous aimons les autres, leur kamma est hors de notre portée. Peu importe à quel point nous n'aimons peut-être pas ce que peuvent faire les autres, leur kamma nous dépasse. Mais vous devez également réaliser que vous aussi vous êtes hors de portée de leur kamma. Il y a un endroit tout au fond de l'esprit mental qu'ils ne peuvent pas toucher, et donc dans cette mesure, vous êtes en sécurité. Mais cet endroit doit être protégé, et c'est vous qui devez le protéger. Alors développez votre pleine conscience, développez votre vigilance pour rester bien collé sur ce sens de savoir, savoir, savoir. La connaissance peut être pile là, quelles que soient les douleurs qui peuvent survenir, elle peut se trouver juste là, mais la connaissance est quelque chose de séparé.

C'est comme des ondes radio provenant de différentes stations occupant le même endroit dans l'espace, mais qui pourtant ne se mélangent pas. Ce sont des stations distinctes, des fréquences distinctes. Pensez à la douleur comme une dimension, pensez à votre conscience comme une autre dimension, le corps est encore une autre dimension. Ils s'entrecroisent là, mais ce sont des choses distinctes. Essayez de garder ce sentiment d'être séparé, séparé. Quoi qu'il arrive, des visions apparaissent, des sons apparaissent : voyez-les comme quelque chose de séparé de votre conscience. Vous en êtes conscient, mais la conscience est autre chose. Des inquiétudes peuvent surgir, mais essayez de les regarder du point de vue de quelqu'un

Downloaded from https://www.holybooks.com

situé en dehors de l'esprit mental. C'est juste une inquiétude à propos de quelque chose que vous allez devoir abandonner.

Alors nous nous entraînons maintenant, nous nous pratiquons à lâcher prise maintenant, tant que nous sommes encore forts, afin que les attachements n'aillent pas peser sur l'esprit mental à mesure que l'esprit mental et le corps s'affaiblissent. Nous voulons garder l'esprit mental aussi fort que possible. Apprenez à séparer votre sens de la conscience de votre sens du corps, de sorte que même au cas où il puisse y avoir une faiblesse dans le corps, la conscience soit toujours forte, réalisant que tant que vous êtes avec votre conscience, il n'y a rien à craindre.

Alors apprenez à ne pas être poussé hors du moment présent et à ne pas fuir le moment présent. Réalisez qu'il peut y avoir des choses désagréables là dans le présent, mais que vous n'avez pas à vous identifier à elles. Elles ne font que passer, juste passer. Vous êtes la moustiquaire dans la fenêtre. Le vent passe à travers, les bruits passent à travers, l'air sale, l'air pur, passent à travers, mais la moustiquaire n'est pas du tout affectée par ces choses parce qu'elle permet simplement à tout de la traverser et de passer.

L'image donnée dans le Canon est celle d'un filet, comme celui qu'on utilise pour attraper les oiseaux. Les sons, le vent et les choses peuvent passer à travers le filet, mais le filet n'a rien à attraper. Gardez les trous dans le filet aussi grands que possible afin que rien ne s'y prenne. De cette façon, vous ne vous faites pas éjecter hors du présent. Et quand on n'est pas éjecté hors du présent, il n'y a aucune raison de se mettre à s'accrocher à autre chose.

Ce sont là quelques-unes des compétences dont vous avez besoin pour survivre au vieillissement, à la maladie et à la mort. Alors apprenez à les développer maintenant pendant que vous le pouvez, et elles vous seront constamment d'un grand secours. Parce qu'il viendra un moment dans votre vie où les compétences des autres ne pourront pas vous aider, quel que soit le talent de vos médecins et infirmières. Il arrive un moment où le corps va au-delà de ce sur quoi ils peuvent avoir de l'influence. C'est pourquoi vous voulez avoir un certain contrôle sur votre conscience, afin de pouvoir vous débrouiller seul et de vous en sortir sans souffrir.

Downloaded from https://www.holybooks.com

L'équilibre en oscillation

10 mars 2011

Lorsque vous vous concentrez sur le moment présent, vous essayez de devenir ami avec lui. Dites-vous que vous allez vous concentrer sur la respiration et trouver un endroit dans le corps où elle se sente confortable, où elle se sente à l'aise. Cela peut être n'importe où dans le corps – profondément dans le corps, à la surface du corps. Une fois que vous avez trouvé un endroit, permettez-vous de vous installer à l'aise. En vous installant à votre aise, rappelez-vous que vous devez développer une amitié là, à cet endroit. Cela prend du temps, surtout si vous ne vous êtes pas concentré beaucoup sur le corps ou si vous l'évitiez. Parce que il est bien trop facile, quand vous vous concentrez sur le corps, de vous interrompre pour vous dire simplement : « Ça doit être comme ceci, ça doit être comme cela », et vous commencez à pousser le sang dans différentes parties du corps, en poussant l'énergie respiratoire dans différentes parties du corps où elle ne se sent pas à l'aise. C'est comme essayer de se lier d'amitié avec quelqu'un sans vraiment écouter cette personne, ne pas vraiment voir ce dont cette personne a besoin, ce qu'elle veut ou ce qu'elle aime.

Ce qu'il faut, c'est un processus d'ajustement mutuel. Trouvez un moyen de rester concentré sur un emplacement où vous ne mettez pas trop de pression sur les choses, mais où vous êtes capable de maintenir la stabilité de votre concentration. L'image classique est celle d'un poussin que vous tenez dans votre main. Si vous le serrez trop fort, il va mourir. Si vous le tenez d'une façon trop lâche, il va s'envoler. Il vous faut donc trouver la bonne pression à appliquer. Et ensuite, remarquez comment la respiration réagit. Remarquez comment l'esprit mental réagit. Et comme dans toute amitié, parfois vous posez des questions directes, et d'autres fois, vous devez simplement être observateur au fil du temps.

Comme le Bouddha l'a dit un jour, vous ne connaissez pas vraiment une personne tant que vous n'avez pas été avec elle pendant longtemps. Et même alors, il faut être observateur. Si vous voulez voir la vertu de cette personne, vous devez vivre longtemps avec elle et être observateur. Si vous voulez

Downloaded from https://www.holybooks.com

juger de l'intégrité d'une personne, vous devez être en contact et échanger avec elle, avoir à faire à elle pendant longtemps et être observateur. Si vous voulez connaître l'endurance et la sagesse de la personne, vous devez voir comment elle gère les difficultés, les épreuves et les sujets difficiles et vous devez être observateur. Autrement dit, cela prend du temps et il vous faut user de votre sens de l'observation. Ce sont les deux choses que vous devez vraiment appliquer au cours de votre pratique afin d'avoir une idée de ce qui fonctionne, comment vous pouvez réunir le corps et l'esprit mental d'une manière où les deux sont à l'aise.

La respiration est souvent un bon point focal pour cela, mais ce n'est pas pour tout le monde, du moins au début. Pour certaines personnes, cela prend plus de temps que pour d'autres. Mais si cela prend du temps, n'en soyez pas frustré. C'est simplement une question d'apprendre à écouter, d'apprendre à observer et d'utiliser votre ingéniosité. Ces deux qualités – être observateur et être ingénieux – sont les deux qualités sur lesquelles Ajaan Fuang insistait plus que toute autre chose lorsqu'il enseignait la méditation. Il disait : « Essayez ceci, et si cela ne marche pas, essayez cela. Et si vous avez épuisé toutes les idées du professeur, essayez d'imaginer quelques approches de votre propre crû qui vous permettent de vous sentir à l'aise, là, dans le moment présent. »

Parce que si l'esprit mental ne se sent pas à l'aise là, il va errer partout dans tous les coins sans jamais trouver de repos. Vous vous promenez dans le monde et tout ce que vous voyez, ce sont les injustices du monde. Même lorsque les gens essaient d'être gentils les uns envers les autres, il est tout simplement inhérent au monde qu'il y ait beaucoup d'alimentation qui foisonne – alimentation émotionnelle, alimentation physique. Le simple fait que nous soyons capables de survivre dépend de notre alimentation, et quelqu'un va être blessé, d'une manière ou d'une autre, en faisant office de nourriture[133]. Donc, si vous cherchez un endroit où l'esprit mental puisse se calmer, se poser, s'installer et se sentir à l'aise, vous ne le trouverez jamais. Si vous regardez à l'intérieur au tout début, vous regardez votre esprit mental, et votre esprit mental est une vraie pagaille; vous essayez de vous concentrer sur la respiration, et la respiration et le corps semblent être en pleine pagaille. Vous ne savez pas où aller. C'est là que vous devez accepter la parole du Bouddha, et la parole de toutes les personnes qui ont pratiqué ses enseignements et obtenu des résultats, les croire sur parole et tenir pour vrai que : si vous vous concentrez à l'intérieur, les choses finiront par se calmer et prendre leur place.

Parfois, il y a une résistance, mais cela signifie simplement que vous devez être très patient, très doux, léger et très observateur. Si vous vous poussez

[133] « when acting as food. », dans le texte anglais. [??? NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

trop fort, c'est comme vous pousser sur quelqu'un d'autre. Vous voulez être amis, mais ils ne sont pas encore si sûrs, et plus vous poussez, plus ils reculent. Il faut donc être plus doux, plus léger, plus indirect, avec l'idée au fond de votre esprit mental qu'éventuellement vous allez finir par vous poser, vous installer là, mais que juste, cela peut prendre du temps.

La raison pour laquelle nous voulons nous calmer, nous poser et nous installer là est que nous voulons observer l'esprit mental. Le Bouddha disait qu'avant qu'il se soit mis à sa pratique, il a regardé le monde et il s'est dit que le monde était comme des poissons dans un ruisseau qui s'assèche. L'eau diminuait de plus en plus, de plus en plus et les poissons luttaient les uns contre les autres pour obtenir la dernière goutte d'eau. Et, bien sûr, tous allaient mourir. Il disait qu'il regardait le monde et qu'il se sentait vraiment tout bonnement consterné. Mais ensuite il s'est retourné et a regardé en sens inverse, et il a vu que le vrai problème est là dans le cœur. Le cœur est toujours en train d'aller là dehors à la recherche du bonheur, mais quelle que soit la taille du gain que vous faites là dehors, vous allez le perdre. À un moment donné, il s'est dit que même s'il pleuvait des pièces d'or, nous n'aurions pas assez pour satisfaire nos désirs sensuels. C'est cette flèche du désir insatiable dans le cœur : c'est ce qui nous fait souffrir. C'était sa véritable profonde réalisation, ce qu'il comprit vraiment : que peu importe à quel point les choses étaient mauvaises à l'extérieur, il est possible de développer des compétences à l'intérieur de sorte de ne pas avoir à souffrir de ces choses. Et si vous ne vous faites pas souffrir, vous imposez également moins de fardeau aux autres.

Donc, quel que soit le temps qu'il faut pour calmer l'esprit mental et le faire se poser, c'est du temps bien dépensé. J'ai remarqué que lorsque Ajaan Fuang enseignait aux gens, ses étudiants venaient de toutes sortes de directions différentes, et ses instructions pour certaines personnes semblaient parfois contredire les instructions qu'il donnait pour d'autres personnes. C'est comme si, à quelqu'un qui partait vers l'ouest, il disait qu'il fallait aller vers l'est, l'est, l'est pour arriver au point où l'on veut s'installer. D'autres personnes, elles, partaient vers l'est, alors il leur fallait aller vers l'ouest, l'ouest, l'ouest. Certaines personnes allaient directement vers le bon point, et d'autres mettaient un certain temps en faisant des cercles autour. Mais, finalement, ils arrivaient tous à un point où ils pouvaient se poser, s'installer, et l'esprit mental était vraiment calme. En fait, l'esprit mental et le corps étaient si calmes, si immobiles que même la respiration elle-même s'arrêtait. Et une fois que les gens étaient arrivés à ce point de leur méditation,

Downloaded from https://www.holybooks.com

tout semblait équilibré. L'esprit mental était équilibré dans le temps présent, le corps semblait équilibré, et à partir de ce moment, la pratique de chacun semblait suivre les mêmes étapes.

Mais avant cela, certaines personnes auraient des expériences vraiment étranges dans leur corps, des visions tout à fait étranges, positives, négatives, ou encore leur sens du corps se retrouverait déformé. Je me souviens d'une fois où j'étais assis avec un groupe, et à la fin de la séance, une femme a dit qu'elle avait l'impression d'être assise là avec un corps mais pas de tête, alors que durant toute cette heure-là, moi, j'étais assis avec le sentiment que tout ce que j'avais c'était une tête et pas de corps. Je lui ai dit qu'on devrait se mettre ensemble. D'ailleurs, c'est elle qui m'a donné cette vieille couverture que je porte encore.

Parfois, vous avez l'impression que votre corps remplit toute la pièce. Parfois, il vous semble tout petit. Parfois, il a l'air de n'être rien d'autre que de la douleur, d'autres fois, on dirait qu'il disparaît. Il peut faire toutes sortes de choses. Pensez-y simplement comme étant diverses distorsions que traversent les choses pendant que vous apprenez à vous calmer et vous stabiliser. Et pour souligner ce point d'équilibre, lorsque les gens arrivaient au point où la respiration était figée, immobile, Ajaan Fuang les faisait se concentrer sur la sensation de chaleur dans le corps, la propriété du feu. Puis à partir de là, sur la fraîcheur, la propriété liquide. Puis la propriété de la terre, qui était la solidité. Et ensuite il disait, essayez d'équilibrer toutes ces choses pour qu'il ne fasse ni trop chaud, ni trop froid, ni trop lourd, ni trop léger; essayez de trouver un sentiment d'équilibre. Ensuite, quand vous pouvez maintenir cela, vous avez vraiment maîtrisé la concentration.

Mais comme avec tout équilibre : pensez à ces anciennes balances qui oscillaient des deux côtés. Elles s'en vont à gauche, elles vont à droite, et il leur faut parfois quelque temps pour atteindre l'équilibre. Vous acceptez simplement que cela fasse partie du processus de stabilisation des choses. Vous apprenez à être patient avec cela parce que nous développons un sentiment d'appartenance, d'être chez soi. En pali, cela s'appelle *vihara-dhamma*,[134] un endroit où l'esprit mental peut rester résider, où il se sent chez lui, à l'aise. Pour comparer cela à une amitié, c'est une amitié où, finalement, les deux personnes sont heureuses ensembles, et où l'amitié semble facile.

C'est là que vous pourrez vous stabiliser, vous installer. L'esprit mental n'a pas à vagabonder autant. Et cela réduit aussitôt beaucoup de ses souffrances. Le terme pali pour vagabonder, errer est *samsara*.[135] Parfois, nous

[134] https://en.wikipedia.org/wiki/Vihāra [NDT]
[135] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Saṃsāra [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

pensons au *samsara* comme à un lieu, mais ce n'est pas vraiment un lieu, c'est un processus qu'effectue l'esprit mental. Il cherche le bonheur mais n'a rien trouvé de solide, alors il continue d'errer. Il essaie de se poser, s'installer ici, mais il ne peut pas y rester. Il faut qu'il change et aille vers autre chose, mais il ne peut pas rester là non plus. Il est constamment en mouvement, en train de bouger. Durant notre méditation, nous essayons de lui trouver un toit, un endroit où l'esprit mental puisse s'installer au moins assez longtemps pour qu'il puisse regarder en lui-même pour voir, voyons voir, quelle est cette flèche du désir insatiable, quelle est cette flèche de l'attachement, de l'acte de s'accrocher ? Quelle est l'ignorance qui nous maintient dans la souffrance ?

Voilà fondamentalement la bonne nouvelle des enseignements du Bouddha, à savoir que la souffrance vient de l'intérieur, ce qui signifie que nous pouvons la guérir. Si la souffrance était entièrement causée par des circonstances extérieures, nous serions des victimes et nous ne pourrions rien y faire. Mais du fait que les causes premières résident à l'intérieur, une fois que l'esprit mental s'est calmé, stabilisé et que vous êtes dans le moment présent, vous pouvez alors regarder à l'intérieur et comprendre les choses : en quoi et de quelles façons vos intentions sont-elles peu judicieuses ? En quoi votre regard sur les choses est-il à côté de la plaque ? Comment pouvez-vous changer ces façons de faire de sorte de ne pas être constamment voué à souffrir tout le temps ? Et au fur et à mesure que vous fouillez et creusez dans ces habitudes, vous découvrez — tout en vous en débarrassant, en remettant les choses en place à l'intérieur — qu'il existe vraiment un bonheur qui ne nécessite absolument aucun travail. Il est juste là. Et c'est là que s'arrête l'errance.

Donc, pendant que vous pratiquez, acceptez le fait qu'il y aura des fluctuations dans la balance, une certaine oscillation dans l'équilibre. Mais finalement cette balance atteindra un point d'équilibre et, au point d'équilibre, les choses s'ouvriront et vous dépasserez en fait l'équilibre. Mais c'est là le premier pas en direction du bonheur qui soit vraiment satisfaisant, qui ne demande vraiment aucun travail supplémentaire, plus la moindre errance. C'est ce que le Bouddha enseigne, et il l'enseigne comme un défi. Il a dit qu'il y a cette possibilité du vrai bonheur. C'est quelque chose que les êtres humains peuvent atteindre. Et donc c'est à nous de décider si nous sommes prêts pour ce défi, si nous sommes intéressés par la possibilité d'un bonheur qui soit totalement vrai, totalement libre.

Comme le Bouddha l'a dit un jour, si vous pouviez conclure un marché pour que les gens viennent vous poignarder avec 300 lances par jour — 100 le matin,

Downloaded from https://www.holybooks.com

100 à midi, 100 le soir – pendant 100 ans, avec la garantie qu'à la fin des cent ans, vous obteniez l'éveil : si vous pouviez conclure ce marché, cela en vaudrait la peine. Et quand vous auriez atteint l'éveil, vous ne penseriez pas que vous l'avez atteint avec souffrance. L'éveil serait accompagné de joie. Le bonheur qu'il promet est à ce point incroyable.

Alors gardez cela à l'esprit lorsque vous rencontrez des difficultés dans la pratique : que se retrouver au beau milieu de ces difficultés, ça n'est pas 300 lances, et que l'objectif vaut plus que la peine d'essayer de développer le sens de l'équilibre, de l'amitié et d'être chez soi à l'intérieur.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Attentif à la mort

11 février 2011

Les philosophes grecs disaient que penser à la mort est le début de la sagesse. C'est ce qui vous fait vous arrêter et réfléchir à la vie, et à examiner sérieusement votre vie. Mais le simple fait de penser à la mort ne suffit pas à faire naître la sagesse. Certaines personnes arrivent à l'attitude de « Mangez, buvez et réjouissez-vous, car demain nous mourrons peut-être », comme si c'était la meilleure façon de passer votre temps face à la perspective de la mort. La sagesse exige plus que simplement penser à la mort. Cela nécessite également de réfléchir à votre potentiel en tant qu'être humain, votre potentiel vers le bonheur, où se trouve réellement ce potentiel et ce que vous pouvez faire pour en tirer le meilleur parti. Comme l'a souligné le Bouddha, il est possible, grâce à vos actions, de trouver le vrai bonheur. Vos actions ont un énorme pouvoir pour déterminer le type de bonheur et le type de douleur que vous rencontrez dans la vie. Et vos choix font effectivement une grande différence.

Réfléchir à ce fait est ce qui engendre la vive attention, et cette attention, cette conscience attentive est en fait ce qui engendre la sagesse. Vous réalisez que vous devez être circonspect dans ce que vous faites, dites et pensez, car si vous êtes négligent, vous pouvez créer beaucoup de problèmes, à la fois pour vous-même et pour les personnes qui vous entourent. En fait, la pleine conscience, la forte attention est la racine de toutes les qualités judicieuses. C'est parce que nous sommes bien attentifs aux dangers potentiels et aux opportunités potentielles qui se présentent par nos actions que nous développons de bonnes qualités d'esprit mental. Nous réalisons que c'est une bonne utilisation de notre temps : que même si nous ne savons peut-être pas ce que l'avenir nous réserve, nous savons par contre que si nous avons développé nos capacités d'esprit mental – pouvoirs de pleine conscience, de vigilance, d'ardeur – ces compétences, ces capacités, une fois développées, nous aideront dans n'importe quelle situation.

C'est une des raisons pour lesquelles nous sommes ici : pour travailler au développement de ces capacités. En gardant l'esprit mental sur la respiration, vous développez la pleine conscience. Lorsque vous essayez de vous concentrer sur ce qui se passe réellement

Downloaded from https://www.holybooks.com

avec la respiration, et sur la question de savoir si l'esprit mental reste avec la respiration, c'est la qualité de la vigilance.

L'ardeur, cependant, est ce qui développe réellement ces choses. En d'autres termes, dès que vous avez remarqué que vous avez dérapé et quitté la respiration, si vous êtes ardent, vous reviendrez tout de suite dessus. Si vous n'êtes pas ardent, vous le remarquerez, mais vous contenterez de vous promener et regarder les fleurs, regarder les papillons, et au bout d'un moment vous direz : « Bon, je devrais peut-être revenir à la respiration. » C'est bien que vous y reveniez, mais toute l'idée est d'y revenir de plus en plus vite. Parce que c'est dans ces moments d'écart de votre vigilance que des choses importantes se passent dans votre esprit mental.

L'esprit mental a tendance à tirer un rideau devant ses rouages, par dessus son fonctionnement, comme le magicien du *Magicien d'Oz*, qui aime se cacher derrière le rideau pendant qu'il manipule les machines. Une fois le rideau enlevé, ça détruit l'illusion. Mais l'esprit mental aime se livrer à des illusions. Il construit des mondes de pensée qui ne semblent pas totalement réels sauf si vous êtes capable de fermer votre conscience à la façon dont le monde de pensée a été construit. C'est dans ces intervalles d'absence de vigilance que les véritables machinations de fabrication se déroulent, et ce sont donc justement les choses que vous voulez voir. Aussi, dès que vous vous rendez compte que vous avez dérapé, revenez tout de suite. Et vous apprendrez plusieurs choses. Vous apprendrez comment l'esprit mental dérape, se dérobe et ce qu'il fait au beau milieu du moment où il se dérobe. Vous apprendrez des leçons importantes sur le fonctionnement de l'esprit mental.

L'ardeur, ça veut également dire que pendant que vous êtes avec la respiration, vous essayez d'être aussi sensible que possible à la façon dont la respiration se déplace et évolue dans les différentes parties du corps. Lorsque vous inspirez, où sentez-vous le flux d'énergie ? Pouvez-vous sentir une tension ou une raideur ou un blocage dans le flux ? Si c'est le cas, que pouvez-vous faire à ce sujet ? Parfois, le simple fait d'en être conscient suffit à dissoudre la moindre tension. D'autres fois, vous devez scruter les choses avec plus de soin.

Essayez de développer l'ardeur qui consiste à vouloir persister, s'y tenir avec rigueur et être patient. Si une approche ne fonctionne pas, vous en essayez une autre. Si vous ne pouvez pas traverser directement le blocage, essayez alors de le contourner. Ou s'il y a une douleur dans une partie du corps, et que se concentrer sur la douleur ou essayer d'apporter la respiration à la douleur ne semble pas aider, concentrez-vous sur

Downloaded from https://www.holybooks.com

la respiration du côté opposé du corps. Ou vous remarquerez peut-être que certaines parties du corps font tout le travail de votre respiration, et qu'elles le font pour le bien d'autres parties du corps, alors qu'elles-mêmes se sentent affamées. Dans ce cas donnez-leur une chance de respirer juste pour elles-mêmes. Par exemple, disons que vous laissez vos épaules faire la respiration, mais que la respiration ne doit aller que dans les épaules pour le moment. Voyez ce que cela fait.

En d'autres termes, vous utilisez votre ingéniosité. C'est une partie importante de l'ardeur : que vous n'abandonniez pas quand une approche ne fonctionne pas. Vous en essayez de nouvelles. De cette façon, vous développez la pleine conscience, votre vigilance et votre concentration. Vous développez votre discernement afin de pouvoir apporter toutes ces qualités pour les appliquer non seulement aux problèmes de respiration, mais également aux autres problèmes de la vie.

C'est l'un des avantages d'amener l'esprit mental à être calme et immobile comme ça, et équilibré dans le moment présent. Il est dans un espace plus impartial. Vous pouvez laisser tomber vos discours habituels pendant un certain temps et simplement travailler sur les processus de l'esprit mental, de sorte que vous puissiez commencer à remarquer quand vous commencez à aborder d'autres problèmes dans la vie – tels que les problèmes qui surviennent normalement lorsqu'un membre de la famille meurt, ou quelqu'un que vous connaissez bien meurt. Vous pouvez regarder les problèmes, et vous pouvez aussi regarder l'esprit mental pendant qu'il a affaire à ces problèmes, mais vous pouvez le regarder à partir d'une position, au moins un peu, de détachement. De cette façon, vous pouvez observer plus clairement, et plus globalement, ce qui se passe – et pourquoi il souffre. Lorsque l'esprit mental est calme, clair et équilibré comme cela, il peut s'interroger, poser des questions et obtenir une réponse plus équilibrée.

Cela dit, il n'y a aucune garantie à 100% que chaque réponse apparaissant dans un esprit mental tranquille soit fiable. Mais elle est plus susceptible d'être fiable que si l'esprit mental ne faisait que courir par-ci par-là. Lorsque l'esprit mental est vraiment calme, il peut faire face aux questions que nous n'aimons pas poser habituellement, faire des observations que nous n'aimons pas faire habituellement, mais qui sont importantes.

Il y a un passage où le Bouddha recommande que lorsque quelqu'un meurt, vous réfléchissiez au fait que votre corps aussi a un destin similaire. Ce corps ne va pas au delà de ce destin. Vous pouvez faire cela pour acquérir soit un sentiment de détachement de votre corps, soit un sentiment de perspective sur le temps : vous ne savez pas combien de temps il vous reste. En d'autres

Downloaded from https://www.holybooks.com

termes, c'est bon pour l'attention, la pleine conscience. Et vous pouvez vous demander : lorsque vous allez vous-même devoir affronter la mort, quelles compétences allez-vous emporter avec vous ? Parce qu'il est possible de mourir sans souffrir, mais cela nécessite une pleine conscience forte, une forte vigilance et une bonne compréhension, par lesquelles vous êtes capable de séparer l'esprit mental de ses objets, de le séparer de ses sentiments, perceptions, constructions de pensée.

Il y a un passage célèbre où *Anathapindika*,[136] qui a longtemps été un partisan du Bouddha, est sur son lit de mort, et les Vén. *Sariputta* [137] et Vén. *Ananda* [138] vont le voir. Sariputta lui dit : « Essaie de détacher ta conscience des images, des sons, des odeurs, des goûts, des sensations tactiles. Détache-la de l'œil, de l'oreille, du nez, de la langue, du corps, de l'esprit mental. » Il passe par une longue, longue liste, allant même jusqu'à : « Détache ta conscience de la conscience de ces choses. » Autrement dit, tout ce qui apparaît comme l'objet de votre conscience, vous essayez d'en lâcher prise, de le laisser partir, le laisser partir. Anathapindika, même s'il avait soutenu le Bouddha pendant de nombreuses années, n'avait jamais eu l'occasion d'écouter un discours sur le Dhamma comme celui-ci. Il s'est mis à pleurer. Ananda pensa qu'il perdait les pédales, mais Anathapindika lui dit : « Non, je ne perds pas les pédales. C'est juste qu'après toutes ces années, c'est seulement maintenant que j'entends un discours sur le Dhamma comme celui-ci. » Il demanda donc à Sariputta de dire au Bouddha : s'il vous plaît, donnez plus souvent ce discours sur le Dhamma aux laïcs.

Le fait est que la compétence la plus importante que vous puissiez développer est celle d'être capable de lâcher prise. Tout ce qui apparaît dans l'esprit mental et qui cause le moindre poids ou la moindre inquiétude, vous êtes rendu capable de le laisser partir. Cela peut sembler irresponsable, mais c'est une compétence importante que vous devez développer, même lorsque vous négociez les questions de la vie quotidienne. Si vous trimballez toutes vos responsabilités avec vous tout le temps, l'esprit mental va s'user, s'épuiser. Comme le disait Ajaan Fuang, sa bonté commence à battre de l'aile s'il essaie d'en transporter trop.

Alors quand vous avez des responsabilités, il vous faut apprendre à les poser, les lâcher, ne serait-ce que temporairement. Durant le temps où vous les posez, vous voulez pouvoir les laisser tranquilles, à l'écart et ne pas anticiper que vous allez les reprendre. Maintenez juste le

[136] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Anathapindika [NDT]
[137] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Sariputta [NDT]
[138] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Ananda [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

sentiment que pendant que vous êtes ici, elles sont désactivées, à l'écart. Cela donne à l'esprit mental une chance de se reposer et il peut se relever et se tenir droit.

Vous pouvez comparer cela avec les coolies qui travaillent sur les navires à Bangkok et portent d'énormes sacs de riz, des sacs d'autres choses, sur le dos alors qu'ils montent et descendent la planche, sortant du navire pour aller sur le rivage, et repartant du rivage pour remonter sur le navire. Parce qu'ils passent tellement de temps à déambuler avec des fardeaux sur le dos, ils ont tendance à marcher courbés, même lorsque les fardeaux ne sont pas là. Vous ne voulez pas que votre esprit mental soit comme ça. Vous voulez qu'il soit capable de se tenir droit – de temps en temps, au moins – afin qu'il puisse se souvenir de ce que c'est que de se tenir droit et à quel point cela fait du bien.

Aussi, c'est une compétence importante tandis que vous êtes ici avec la respiration, à savoir que vous voulez pouvoir abandonner tout le reste.

Et ensuite, lorsque vous travaillez avec la respiration jusqu'au point où la respiration s'arrête, vous pouvez lâcher prise et abandonner même la respiration. Soyez simplement avec la conscience elle-même qui reste. Ce peut être une prise de conscience de l'espace, une prise de conscience de la conscience en soi. Si vous devez vous accrocher à quelque chose, eh bien, accrochez-vous à cela pour le moment. Mais il est possible d'abandonner même ces choses. C'est là la compétence qui vous guidera et vous permettra d'arriver à bon port.

La raison pour laquelle les gens souffrent lorsqu'ils tombent malades et souffrent lorsqu'ils meurent, c'est que l'esprit mental s'accroche à quelque chose qui, dans bien des cas, est assez aléatoire. Cela a à voir avec leur kamma passé, des choses qui surgissent soudainement à ce moment-là. Et parce que l'esprit mental est faible et se sent menacé, il va juste s'accrocher parce qu'il n'est pas habitué à ne pas s'accrocher à quelque chose. Lorsque votre conscience ne peut pas rester avec le corps, elle va essayer de s'agripper au moindre n'importe quoi si elle n'a pas été entraînée. Mais si vous apprenez à lâcher prise, vous réalisez que vous n'avez pas besoin de vous accrocher à quoi que ce soit. Ce n'est pas comme si vous alliez tomber n'importe où.

C'est l'une des raisons pour lesquelles le Bouddha vous fait pratiquer l'aptitude à vous rappeler que lorsqu'il s'agit simplement de conscience elle-même, il n'y a pas de haut, il n'y a pas de bas, il n'y a pas d'intérieur, il n'y a pas d'extérieur, il n'y a que de la conscience. En haut, en bas, à l'intérieur, à l'extérieur : tout cela a à voir avec le corps, avec la réalité physique. Mais quand l'esprit mental est capable de lâcher ces choses, il n'a pas besoin d'avoir ces

Downloaded from https://www.holybooks.com

coordonnées. C'est comme aller dans l'espace. Les concepts de nord, sud, est et ouest n'ont aucune signification dans l'espace extra-atmosphérique. Ils n'ont de sens qu'en référence à la Terre. De la même manière, lorsque vous lâchez prise face aux choses, vous n'avez pas à craindre de tomber où que ce soit, vous êtes là, c'est tout. Et si vos bonnes qualités d'esprit mental ont été suffisamment développées, cela sera suffisant.

Donc la méditation est un processus progressif de lâcher-prise, de lâcher-prise, de lever le voile sur les choses, d'éplucher et dévoiler les choses. Mais pour ce faire, d'une part, il faut la grande attention, la pleine conscience qui motive la pratique, et ensuite les bonnes qualités que vous développez à la suite de cette attention, cette pleine conscience : sagesse, pureté, compassion, attention, vigilance. Ce sont des choses qui ont une vraie valeur solide auxquelles vous pouvez vous accrocher en attendant.

Donc, quand vous pensez au peu de temps qu'il vous reste et au peu de temps qu'il nous reste à tous, l'attention, la pleine conscience est ce qui vous rappelle que ce sont là les choses que vous voulez développer, ce sont là les choses auxquelles vous voulez consacrer la plus grande partie de votre temps et de votre énergie, parce qu'elles donnent les plus grandes récompenses.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Équilibre & libération

27 janvier 2011

Lorsque nous concentrons notre esprit mental sur la respiration, nous pouvons observer les deux. Idéalement, c'est bien de pouvoir les observer tous les deux ensemble. Bien que certaines personnes trouvent plus facile d'observer la respiration, d'autres trouvent plus facile d'observer l'esprit mental. Mais il est important de pouvoir les observer pendant qu'ils interagissent.

Tout d'abord, vous voulez savoir quand l'esprit mental s'éloigne de la respiration. Vous voulez savoir quand l'esprit mental se sent à l'aise ou bien inconfortable avec la respiration, afin que vous puissiez faire quelque chose à ce sujet. La méditation respiratoire comporte quatre étapes qui se concentrent directement sur l'esprit mental : être sensible à l'esprit mental lorsque vous inspirez, expirez; réjouir l'esprit mental; calmer et stabiliser l'esprit mental; et libérer l'esprit mental. Ces quatre étapes vous indiquent essentiellement ce que vous allez faire lorsque votre cadre de référence est l'esprit mental.

Tout d'abord, être sensible à ce qui se passe dans l'esprit mental. Le souffle, la respiration est un bon moyen de faire cela. C'est très proche de l'esprit mental. Le souffle vous donne une ancre, un ancrage, un point de référence. Sans point de référence, il est très facile pour l'esprit mental de dériver ça et là sans s'en apercevoir. Mais si vous lui donnez une tâche spécifique à faire, vous pouvez voir clairement quand il est sur la tâche et quand ce n'est pas le cas. C'est comme être assis dans un train dans une gare. Vous regardez un train à côté du vôtre et vous vous rendez compte que soit votre train se déplace, soit l'autre train se déplace, mais si vous ne pouvez pas voir un poteau entre les trains, vous n'avez aucune idée de qui fait quoi. Vous avez besoin de ce poteau comme point de référence. Le souffle fournit ce poteau pour l'esprit mental.

Une fois que vous êtes sensible à l'observation de l'esprit mental, il y a trois activités de base que vous pouvez faire avec lui. L'une est de le réjouir. Autrement dit, essayez de monter le niveau d'énergie de l'esprit mental s'il est trop bas. Une autre consiste à le calmer, le poser et le stabiliser, lorsque son énergie est trop erratique, qu'elle se ballade partout. Et pour finir, vous le relâchez, le libérez.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Généralement, vous voulez équilibrer l'esprit mental avant qu'il ne puisse être libéré. Il y a une idée fausse populaire selon laquelle l'éveil est comme une percée névrotique, une soudaine libération d'un état de névrose. Vous traversez une très mauvaise nuit noire de l'âme et tout d'un coup la lumière jaillit et tout ce qui était sombre disparaît. Bien qu'il y ait peu de récits d'éveil dans le Theragatha [139] et le Therigatha [140] qui décrivent des personnes traversant de très mauvaises périodes avant d'atteindre l'éveil, l'image générale dans le Canon est celle d'amener l'esprit mental à l'équilibre. C'est totalement de cela qu'il s'agit dans ces actions de réjouir et de stabiliser. Lorsque vous trouvez que le niveau d'énergie de l'esprit mental est bas, vous devez le faire revenir au niveau approprié. S'il est trop haut, vous le faites redescendre.

Cela se reflète dans les enseignements sur les sept facteurs d'éveil. Les facteurs énergisants sont l'analyse, l'effort juste et le ravissement. Les facteurs apaisants sont le calme, la concentration et l'équanimité. Parce que ces termes sont abstraits et généraux, il appartient à chaque méditant de trouver des techniques spécifiques ou personnelles qui fonctionnent pour chaque facteur. Par exemple, trouvez un moyen de vous intéresser à la respiration. Cela aide à réjouir l'esprit de se rappeler qu'il travaille sur quelque chose de valable. Lorsque j'ai commencé la méditation respiratoire, j'ai trouvé très utile de travailler avec l'énergie respiratoire à un endroit douloureux ou blessé. Cela donnait le sentiment que je faisais quelque chose de positif et de constructif. Je pouvais vraiment voir des résultats.

Vous pouvez considérer la respiration comme un processus de guérison ou un processus de rajeunissement. Ajaan Lee a noté qu'à mesure que les gens vieillissent, l'expiration devient plus longue que l'inspiration et le niveau d'énergie de la respiration baisse. Vous pourriez consciemment essayer de lutter contre le vieillissement en faisant des inspirations plus longues et des expirations plus courtes pour voir si la respiration peut avoir une influence rajeunissante sur le corps. Toute technique que vous trouverez qui donne plus d'énergie à votre pratique est utile. Ajaan Fuang a dit un jour : « Il vous faut être vraiment passionné, fou de ça pour bien le faire. » Sinon, vous ne ferez peut-être pas très attention lorsque les choses semblent être « ok », aller pas trop mal, puis « ok » commencera à virer un peu lâche, à vaciller, tourner bancal. C'est à ce moment-là que vous devez élever votre niveau d'implication et de concentration. Être très impliqué dans une activité, qu'il s'agisse d'aiguiser

[139] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Theragatha [NDT]
[140] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Therigatha [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

des couteaux ou de faire des travaux de menuiserie, pourrait facilement être qualifié d'obsessionnel; mais vraiment vous impliquer dans votre travail vous rend meilleur en la matière.

C'est la même chose avec le souffle. Vous voulez être vraiment obsédé par l'exploration de ce que l'énergie respiratoire fait dans le corps, de la façon dont elle est en relation avec les autres éléments et sensations dans le corps. Quand la respiration semble aller bien, peut-elle s'améliorer ? Lorsque le niveau d'énergie est bas, expérimentez en essayent de vous intéresser davantage à la manière dont la méditation peut vous remonter le moral.

Cependant, si jouer avec la respiration ne fait que vous exténuer, vous fatiguer davantage, c'est un signe que vous devez stabiliser davantage votre esprit mental. C'est là que vous développez la patience, la sérénité et l'équanimité. Quoi qu'il arrive dans la pratique, vous allez juste observer ce qui se passe pendant un moment, sans plus trop jouer avec la respiration. Donnez à chaque chose une chance de se calmer, se poser, s'installer et faire son propre truc. Ralentissez la respiration. Répandez, étendez votre conscience pour remplir tout le corps, afin qu'elle ne puisse pas repartir si facilement dans le passé ou dériver dans le futur.

Lorsque l'esprit mental est en équilibre, avec le niveau d'énergie juste comme il faut : c'est à ce moment-là qu'il est beaucoup plus facile de le libérer de ses attachements. Autrement, la libération n'est que de la répulsion, de l'aversion. Vous essayez de fuir quelque chose. Vous n'aimez pas ceci, vous n'aimez pas cela. Vous êtes dans le rejet. Mais la répulsion devient un autre type de devenir. Comme l'a dit le Bouddha, le désir de non-devenir conduit à plus de devenir.

L'image du chemin médian peut être le point médian d'un spectre ou elle peut être entièrement hors du spectre. La libération vient en sortant du spectre. En équilibrant entre l'énergie excessive et l'énergie déficiente, vous amenez l'esprit mental au milieu du chemin, au point au milieu du spectre. C'est le point où vous pouvez sortir du spectre. La plupart d'entre nous pensent que le point du saut hors du spectre se trouve aux extrémités. Le Bouddha, cependant, dit que le point de saut hors du spectre est juste au milieu où tout est équilibré : la tranquillité est équilibrée avec la perspicacité; l'énergie qu'on ressent est juste la bonne dose; les niveaux de désir, de persévérance, d'intention, d'analyse sont tous exactement à la bonne mesure, en convergence. C'est quand tout est ressenti comme équilibré, et que vous êtes très alerte, que vous commencez à voir

Downloaded from https://www.holybooks.com

des choses que vous ne voyiez pas auparavant. Vous êtes dans une position plus neutre. La position neutre est ce qui vous permet de voir.

Essayez de développer des techniques spécifiques pour amener l'esprit mental à l'équilibre et avoir une idée de l'endroit où se trouve ce point d'équilibre. Quand votre niveau d'énergie est-il trop élevé et quand est-il trop bas ? Où sont les points dangereux ? L'un d'eux est lorsque vous pratiquez depuis longtemps et que les résultats ne viennent pas aussi rapidement que vous le souhaitez. Ou bien lorsque les choses allaient bien, et que maintenant elles ne vont plus aussi bien qu'avant. C'est alors que vous devez vraiment travailler à réjouir l'esprit mental, lui remonter le moral. Quand quelque chose de vraiment bien se produit et que l'esprit mental commence à générer toutes sortes d'excitations, d'enthousiasmes, c'est à ce moment-là que vous devez le stabiliser, afin que vous puissiez observer ce qui se passe ensuite. Vous ne voulez pas être enthousiasmé par vos prises de conscience, car les réalisations profondes vraiment utiles viennent en observant ce qui se passe après une prise de conscience profonde impressionnante. Si vous êtes enthousiasmé par la première réalisation venue, vous passez à côté du point important : où cela mène-t-il ? Nous essayons d'observer les causes et les effets. Lorsque le Bouddha a résumé ce qui s'était passé la nuit de son éveil, il l'a décrit comme la découverte d'un principe causal. Cela semble assez banal. Mais il s'est rendu compte que c'était essentiel à son éveil, le fait de voir ce qui a causé quoi, puis de voir comment vous pouviez manipuler les causes pour obtenir que les résultats aillent dans la direction où vous vouliez qu'ils aillent.

Ainsi, lorsqu'une réalisation profonde survient, voyez ce qui se passe à la suite de cette prise de conscience. Ne vous laissez pas emporter par elle. Maintenez votre stabilité. Certaines choses très intéressantes se produisent après l'explosion initiale de la prise de conscience et des réalisations profondes plus subtiles peuvent survenir. Faites très attention au niveau d'équilibre que vous maintenez. Ensuite, vous pouvez comprendre ce qui vous a poussé à vous accrocher à quelque chose ou à éprouver de la répulsion ou de l'ennui envers quelque chose. Vous voyez où vous pouvez sortir un peu de votre éventail normal de choix. La libération, c'est exactement cela, c'est de cela qu'il s'agit. Vous commencez à voir plus de choix que vous ne l'aviez imaginé auparavant.

Apprenez à connaître votre propre esprit mental. Être sensible à l'esprit mental consiste en partie à savoir dans quel état il se trouve, et en partie à savoir quelles techniques fonctionnent pour l'encourager et pour le calmer. Essayer de vieilles stratégies du passé pourrait aussi fonctionner maintenant, ou peut-être pas. Testez et observez pendant un

Downloaded from https://www.holybooks.com

temps pour voir ce qui pourrait fonctionner cette fois jusqu'à ce que vous puissiez amener l'esprit mental à ce point d'équilibre où s'ouvre la porte de la liberté.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Large, haut & profond

6 octobre 2010

Quand Ajaan Fuang enseignait aux gens à méditer, ils arrivaient au point où la respiration s'arrêtait, avec une sensation d'énergie respiratoire remplissant le corps, tous les pores de la peau grands ouverts et tous les canaux respiratoires du corps connectés. Une fois que vous aviez atteint cet état, il vous faisait y rester un moment pour vous habituer à être là et pour devenir bon à maintenir une perception subtile. Ensuite, il vous faisait vous concentrer sur la sensation d'espace. Vous commenciez à réaliser que l'espace sur lequel vous vous concentriez n'avait aucune limite. Lorsque vous vous concentrez sur le corps, les choses vont vers l'extérieur et s'étendent jusqu'à la peau, ou peut-être juste un peu au-delà de la peau, pour inclure le cocon d'énergie autour du corps. Mais avec l'espace, il n'y a pas de limites.

Après avoir été habitué à rester avec cette perception de l'espace, Ajaan Fuang vous faisait alors vous concentrer sur la conscience de l'espace, qui, pareillement, n'avait pas non plus de limites. Il y avait juste la perception de connaître, savoir, savoir.

Normalement, il vous faisait attendre jusqu'à ce que votre concentration soit assez forte pour que vous puissiez rester avec ces perceptions, et que l'esprit mental ait la précision, la stabilité et la force nécessaires pour rester avec elles pendant une longue période de temps. Mais ce sont des perceptions utiles à garder à l'esprit même avant d'atteindre ce niveau de force dans votre concentration. Lorsque le corps se sent faible, vous pouvez vous rappeler qu'il existe une conscience plus grande que le corps, une conscience dont l'énergie n'a pas besoin de dépendre du corps. Lorsque les choses dans votre vie semblent déferler, se précipiter, vous pouvez vous rappeler qu'il existe une conscience qui est plus grande que toutes ces choses. En gardant cette perception à l'esprit, vous pouvez entrer en contact avec cette dimension pendant au moins un certain temps, et c'est utile à bien des égards.

Premièrement, cela aide à stimuler la dose d'énergie dont vous avez besoin juste pour vous accrocher, pour rester avec les choses, même si elles vont très mal, que ce soit dans le corps ou

Downloaded from https://www.holybooks.com

dans le monde qui vous entoure.

Cela vous donne également un endroit où vous tenir où vous pouvez simplement être conscient de tout ce qui surgit. Parfois, des choses surgiront pendant la méditation et vous ne serez pas certain de savoir si elles sont bonnes ou mauvaises, aussi vous voulez pouvoir prendre du recul et vous dire : « Observons simplement ces choses pendant un moment. » Un point d'observation plus grand est un très bon endroit où aller, car cela vous aide à vous rappeler que lorsque vous allez observer quelque chose, vous voulez l'observer sur 360 degrés. Vous voulez regarder tout autour de vous, sous tous les angles, surtout quand quelque chose surgit dans l'esprit mental et que vous voulez en voir les effets. Vous voulez que votre conscience soit aussi large, aussi vaste que possible.

Il est donc bon de pratiquer avec cette perception. C'est l'une des raisons pour lesquelles Ajaan Fuang demandait à ses élèves de chanter *Le Mantra Divin*,[141] car cela vous habitue à penser en termes de propriétés du corps, ainsi que des propriétés de l'espace et de la conscience. Vous vous familiarisez de plus en plus avec ces concepts et trouvez plus facile de rester avec votre perception de toutes sensations qui pourraient correspondre à l'espace, quel que soit le sens de la conscience ou l'aspect de votre conscience qui semble être vaste. Vous pouvez prendre cela comme votre endroit sûr. C'est une bonne base.

Le Bouddha parle de cette conscience élargie en termes de plusieurs dimensions. Il parle de rendre l'esprit mental vaste, large et expansif. Il parle de le rendre grand et haut. Il parle de le rendre profond. Pour *vaste*, *large* et *expansif*, il parle essentiellement de deux choses. L'une est de développer les *brahmaviharas* [142] : bienveillance illimitée, compassion illimitée, joie empathique illimitée, équanimité illimitée. Il compare ces attitudes à un grand fleuve large. Lorsque les gens vous disent des choses vraiment désagréables, vous voulez développer un sentiment de bienveillance aussi vaste que le Gange, qu'aucune dose de méchanceté ne peut détruire. Vous voulez chérir cette bienveillance comme une mère le ferait pour son enfant unique – cette capacité à garder dans l'esprit mental cette détermination que vous agirez toujours avec bienveillance, quoi qu'il arrive. Quand l'esprit mental est comme le Gange, il est imperturbable. Supposons qu'un homme arrive, disant qu'il va extraire toute l'eau du Gange, et qu'il prenne une torche, en espérant toute la brûler, tout l'évaporer. Comme le dit

[141] https://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/divinemantra.pdf [NDT]
[142] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Brahmavihara les attitudes sublimes [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

le Bouddha, l'homme s'épuiserait tout bonnement avant que toute l'eau n'ait disparu.

Donc, vous voulez développer ce genre de bienveillance, une bienveillance que rien ne peut faire s'évaporer. Vous voulez que votre bienveillance ne dépende pas du fait que les autres soient aimables ou gentils. Lorsque vous pouvez le faire, il ne s'agit pas de leur donner quelque chose qu'ils ne méritent pas. Vous devez vous rappeler que *vous* bénéficiez de votre bienveillance. Vous voulez vous assurer que la bienveillance façonne toutes vos intentions, toutes vos motivations, de sorte que vous ne finissiez pas par créer beaucoup de kamma non judicieux. Lorsque nous parlons de bienveillance illimitée ou incommensurable, cela ne signifie pas seulement qu'il n'y a pas de limites extérieures à cela; cela signifie également qu'aucune condition ne lui est imposée. Chaque fois que c'est approprié, c'est ce sur quoi vous agissez.

Cela dit, il y a aussi des moments où vous devez développer l'équanimité. Peu importe à quel point vous voulez que quelqu'un soit heureux, cela n'arrivera pas tout de suite. Donc, vous devez développer l'équanimité autour de cela. Mais encore une fois, cela aussi doit être incommensurable, une qualité que vous développez afin de pouvoir y faire appel chaque fois que vous en avez besoin.

Vous voulez également rendre votre bienveillance aussi vaste que la terre. Tout comme lorsqu'un homme arrive pour vous dire qu'il va essayer d'enlever toute la terre de la terre, et qu'il crache ici et là, il urine ici et là, et il creuse ici et là, mais qu'il ne viendra jamais à bout de la grande terre, car la grande terre est bien trop vaste. De la même manière, vous voulez que votre bienveillance soit aussi vaste que la grande terre, quelque chose qu'aucune quantité d'urines ou de crachats ne pourra éliminer.

L'autre façon dont les *brahmaviharas* sont comme un grand fleuve a à voir avec l'image du morceau de sel. Le morceau de sel représente tout mauvais kamma passé que vous pourriez avoir. Si vous pouvez rendre votre esprit mental large et vaste grâce au développement d'une bienveillance illimitée et au reste des *brahmaviharas*, alors si les résultats de tout mauvais kamma mesurable passé surviennent, ils toucheront à peine l'esprit mental, tout au plus, de la même manière qu'un morceau de sel jeté dans le fleuve n'en rendrait pas l'eau trop salée pour être bue. Vous ne voulez pas que votre esprit mental soit l'eau d'une

Downloaded from https://www.holybooks.com

tasse, étroite et confinée. Si tout ce que vous avez est juste l'eau d'une tasse, alors quand vous y mettez un gros morceau de sel, vous n'êtes absolument pas capable de la boire.

Mais cette image d'expansion ne se réfère pas seulement au développement des *brahmaviharas*. L'eau du fleuve correspond aussi à votre capacité à développer l'esprit mental de sorte qu'il ne soit pas submergé par la douleur, qu'il ne soit pas submergé par le plaisir. Autrement dit, vous voulez que votre esprit mental soit plus grand que la douleur, plus grand que le plaisir. Une façon de l'empêcher d'être submergé par le plaisir est de pratiquer avec plaisir. Vous entendez parfois dire qu'il vaut mieux éviter les états de concentration forts parce que le plaisir est tellement séduisant qu'il va vous écarter du chemin. Mais si vous ne travaillez pas avec plaisir, comment allez-vous le surmonter ? Si vous essayez juste de l'éviter, alors quand il frappera vraiment, vous n'aurez aucun outil pour vous empêcher d'être submergé par lui.

Aussi, vous utilisez consciemment la respiration pour induire des sensations agréables partout où vous le pouvez dans le corps. Au début, ce ne sera que dans certaines zones du corps, certains canaux du corps que vous pouvez mettre à l'aise, alors concentrez-vous sur eux. Au fur et à mesure que ces zones deviennent de plus en plus agréables et de plus en plus connectées, d'autres connexions vont ensuite se développer, puis encore plus de connexions et d'autres encore, jusqu'à ce que tout le corps soit connecté avec un sentiment d'aisance. Vous en viendrez à reconnaître par vous-même le ton qui vous fait vous sentir l'aise dans tout le corps, et vous pourrez y aller directement. Au début, il n'est peut-être pas très intense, mais si vous persévérez, il aura une chance de grandir.

Mais même si cela devient de plus en plus intense, vous ne voulez pas vous concentrer sur l'aisance comme thème principal. Vous voulez rester concentré sur la respiration parce que votre attention sur la respiration est ce qui produit l'aisance. Laissez l'aisance faire son travail dans le corps, mais ne vous laissez pas submergé ou aspiré par elle. Soyez déterminé à ne pas accepter de perdre votre concentration, vous n'allez pas perdre votre prise sur la respiration. C'est là votre pratique pour apprendre à ne pas être submergé par le plaisir.

Un principe similaire fonctionne avec la douleur. Lorsque vous travaillez avec la respiration, vous pouvez rencontrer des sensations douloureuses dans le corps que même une bonne respiration ne peut dissoudre. Mais vous apprenez à ne pas vous laisser

Downloaded from https://www.holybooks.com

accrocher, attacher à la douleur ou à ne pas être submergé par la douleur. Concentrez-vous plutôt sur les parties agréables du corps. Si tout le corps semble être douloureux, dirigez-vous vers la sensation d'espace qui entoure le corps, en imprégnant tous les divers atomes, et maintenez votre concentration là-dessus. Si vous le pouvez, effacez consciemment de l'esprit mental toutes perceptions qui vous disent qu'il y a une limitation au corps – à savoir, que la peau est située ici, la frontière entre le corps et l'air extérieur est située là. Ne prêtez simplement pas attention à ces sensations particulières, ou n'interprétez pas ces sensations de cette façon, et vous découvrirez que vous avez une grande conscience dans laquelle vous pouvez vous retirer. Les douleurs apparaîtront au sein de la conscience, mais elles n'ont pas à la submerger.

Ce sont là quelques-unes des façons dont vous rendez l'esprit mental vaste, par lesquelles vous le faites s'étendre, prendre de l'expansion.

Quant à le rendre grand ou haut, le Bouddha compare le discernement à monter sur une tour et à regarder le monde en bas, voyant toutes les préoccupations des êtres humains alors qu'ils se précipitent et courent en tous sens. Quand vous les regardez de très haut, ils semblent tous si petits. Si vous pouvez apprendre à regarder vos propres préoccupations quotidiennes de la même manière, vous avez élevé, fait prendre de la hauteur à votre esprit mental. C'est l'un des termes qui est utilisé, *adhicittam*,[143] qui signifie que vous élevez le niveau de l'esprit mental. Vous avez un niveau de plaisir plus élevé comme position stable sur laquelle vous appuyer, comme point d'ancrage : le plaisir de la forme. Ensuite, vous regardez le plaisir de la sensualité et voyez qu'il a des tas et des tas d'inconvénients. Vous regardez vos problèmes quotidiens concernant telle ou telle personne ou tel ou tel projet ou quoi que ce soit d'autre, et vous les voyez dans le contexte d'un schéma plus large des choses. La vision que le Bouddha eut du cosmos tout entier la nuit de son éveil était un moyen d'élever l'esprit mental et – à partir de cette perspective plus élevée – de comprendre le principe d'action.

Lorsque vous pouvez voir le principe d'action comme universel et que tout ce qui se passe dans votre vie fait partie de ce jeu plus large de forces kammiques, cela aide à dépersonnaliser vos préoccupations quotidiennes. Cette dépersonnalisation est un aspect important du développement du discernement. Par exemple, supposons que vous ayez affaire à des gens qui disent des choses désagréables, méchantes. L'une des choses que le Bouddha vous amène à vous dire à vous-même, si vous entendez quelqu'un s'en prendre vraiment à vous, vous attaquer, c'est : « Un son désagréable est entré en contact avec l'oreille. » Nous ne pensons généralement pas en ces termes.

[143] https://www.wisdomlib.org/definition/adhicitta pensée supérieure, entraînement à la pensée supérieure [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Nous pensons généralement : « Pourquoi cette personne est-elle si méchante avec moi ? » Et ce faisant, nous nous mettons directement dans la ligne de mire. Alors que si vous pouvez prendre du recul et penser : « Un son désagréable entre en contact avec l'oreille », vous avez élevé le niveau de votre esprit mental. Vous pouvez regarder les mots désagréables passer juste en dessous de vous ou vous passer juste à côté. Vous vous rendez compte que ce que cette personne dit est son propre kamma, pas le vôtre. Ça n'a pas à vous toucher.

Le fait que les gens disent ces choses ne viole pas vos droits car, après tout, ils ont une bouche et ils peuvent dire ce qu'ils veulent avec. Mais vous apprenez à vous sortir de la ligne de mire. Vous pouvez en fait vous sentir désolé pour ces personnes si elles parlent simplement par avidité, aversion ou illusion. Si ce qu'ils ont à dire est en fait vrai, si vous avez réellement fait quelque chose de mal, alors en élevant votre esprit mental à un niveau supérieur, vous êtes en meilleure position pour admettre votre erreur et en tirer des leçons.

Donc cette capacité à dépersonnaliser les choses est ce qui élève l'esprit mental, élève le niveau de l'esprit mental, de sorte d'être en haut de la tour à regarder les gens au sol en bas, ou en haut d'une montagne en train de regarder les gens dans la vallée, de voir votre vie sous une perspective plus large.

En ce qui concerne la prise de profondeur de l'esprit mental, le Bouddha utilise généralement le mot « approfondissement » pour désigner l'état d'*arahant*, [144] le point où l'esprit mental est si profondément enraciné qu'il ressemble à une colonne de pierre de seize travées de haut, avec huit travées enterrées dans le roc d'une montagne. En ce qui concerne les huit travées au-dessus du sol, quelle que soit la force des vents provenant de n'importe laquelle des huit directions – ce sont les vents de gain/perte, de statut/perte de statut, de louange/critique, de plaisir/douleur – la colonne de pierre ne frémit pas ni ne tremble.

Parfois, le Bouddha utilisait l'image de profondeur comme dans la profondeur de l'océan. L'esprit mental pleinement éveillé est insondable comme la mer. C'est si profond que vous ne pouvez pas le mesurer, si grand que vous ne pouvez pas le mesurer. Même si cela s'applique techniquement à l'état d'arahant, vous pouvez garder cette perception à l'esprit : que vous avez une propriété de conscience plus grande que tout ce qu'elle connaît, qui va plus loin en profondeur que tout ce qu'elle connaît. Elle peut tout englober. Gardez cette image à l'esprit. Et cette conscience continue de savoir, de connaître, indépendamment du fait que le corps se sente fort, faible,

[144] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Arahant [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

malade, ou quoi que ce soit. Ajaan Maha Boowa conseille même, au moment où vous êtes sur le point de mourir et que vous ressentez une douleur dans le corps, d'essayer d'entrer en contact avec ce sens de la conscience et de vous demander : « Qu'est-ce qui va disparaître en premier, la douleur ou la conscience ? » La douleur passera en premier. Tant que vous pouvez garder cette perception à l'esprit, cela vous donne la force de faire face à bien des choses que vous ne pourriez pas supporter autrement. Vous êtes moins susceptible d'être submergé.

Et lorsque vous gardez à l'esprit cette image d'une conscience plus large et plus profonde, il est beaucoup plus facile de gérer les distractions. Au lieu de penser que votre esprit mental est ici pour ensuite s'envoler là-bas, se faisant distraire, vous réalisez que la distraction apparaît au sein de ce champ de votre conscience. Il s'agit donc simplement de permettre à la distraction de se dissoudre, tandis que la conscience reste là, bien ancrée, enracinée – non affectée, non touchée.

Ce sont là quelques-unes des raisons pour lesquelles vous travaillez à élargir votre sens conscient du corps afin d'être sensible à tout le corps lorsque vous inspirez, sensible à tout le corps lorsque vous expirez. Vous essayez de développer un sentiment de bienveillance qui soit incommensurable, quoi que fassent les gens. Et même s'il y a des moments où vous devez dire non aux gens, ou bien où vous devez dire des choses qui ne leur plaisent pas, cela ne veut pas dire que votre bienveillance a diminué. Parce qu'après tout, laisser les gens s'en tirer avec toutes sortes de méchancetés n'est pas être gentil avec eux. Vous venez d'une conscience plus large qui ne sera détruite par rien, une conscience qui peut prendre une vue d'ensemble et agir pour le plus grand bien à long terme. C'est la perception que vous voulez garder à l'esprit. Même si vous n'avez pas encore pleinement atteint, touché à cette conscience, ou si vous n'en avez pas une prise vraiment sûre et ferme, le simple fait que vous puissiez avoir ce concept et y revenir quand vous en avez besoin vous aide à surmonter et à contourner beaucoup de difficultés.

Donc, en pratique, entraînez-vous à penser à votre conscience en ces termes : large, vaste, grande, haute, profonde, ce que le Bouddha appelle la conscience élargie, en expansion, l'esprit mental élargi, en expansion, *mahaggatam cittam*, l'esprit mental élevé, *adhicittam*. Ce sont là quelques-uns des concepts clés de la pratique, les concepts clés des compétences dont vous avez besoin pour faire passer l'esprit mental au-delà de la souffrance.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Niveaux de vérité

7 octobre 2010

Fermez les yeux, concentrez-vous sur la respiration, notez où vous sentez la respiration. Vous pouvez commencer par deux ou trois bonnes respirations longues et profondes, inspiration/expiration, pour souligner l'endroit du corps où vous ressentez le processus de respiration. Et puis demandez-vous : est-ce confortable ? S'il vous semble trop long, trop lourd, trop quoi que ce soit, vous pouvez changer. Ajustez-la un peu pour voir si une respiration plus courte peut être agréable, ou si une respiration plus douce peut se sentir mieux, ou bien une respiration plus lourde, plus prononcée, plus profonde même ou encore plus superficielle – il y a des tas de façons différentes d'ajuster votre respiration. Ou vous pouvez tout simplement vous poser la question mentalement : « Quel type de respiration serait agréable en ce moment ? » chaque fois que vous inspirez, chaque fois que vous expirez, et voyez comment le corps réagit.

Considérez la respiration comme un processus de tout le corps. Ce n'est pas seulement de l'air qui entre et sort des poumons. C'est le mouvement de l'énergie à travers tout le corps, à travers les nerfs, les vaisseaux sanguins, avec jusqu'à trois niveaux de respiration. L'un est l'inspiration et l'expiration, l'air entrant et sortant des poumons. Ensuite, il y a la respiration plus subtile, le flux d'énergie qui commence dès que vous inspirez et qui a déjà parcouru tout le corps, à travers les vaisseaux sanguins, se déplaçant à travers les nerfs. Et vous voudrez peut-être vérifier, faire un sondage du corps, pour vous assurer que tous ces canaux sont ouverts, en descendant le long du dos, vers les jambes, à l'avant du corps, en redescendant au milieu, en passant par les épaules, descendant le long des bras, tout autour de la tête, le long des jambes, et tout au bout jusqu'aux pieds. Tous les schémas de tension ou de crispation, permettez-leur de se détendre afin que l'énergie puisse circuler facilement.

Et il y a un autre niveau d'énergie respiratoire, le souffle calme, immobile. C'est une énergie, mais elle ne bouge pas. Ajaan Lee parle de pouvoir y accéder juste à l'endroit où le diaphragme rencontre l'avant de la cage thoracique. Mais il y a aussi beaucoup d'autres endroits dans le corps où vous remarquerez peut-être que les choses sont très calmes, immobiles. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous concentrer sur ces

Downloaded from https://www.holybooks.com

points calmes, immobiles, puis penser à ce calme, cette immobilité qui se répand par tous les canaux respiratoires dans le corps. Mais pour que cela fonctionne, vous devez d'abord passer par le deuxième niveau de respiration, où vous travaillez sur les schémas de tension, en les éliminant au peigne fin, en les séparant, les faisant se détendre, de sorte que lorsque vous vous concentrez sur le calme et l'immobilité, tout est ouvert. Lorsque vous pensez à répandre et faire s'étendre cela, tous les canaux sont ouverts et tout traversera le corps pour en atteindre l'extrême bord.

Si vous pouvez maintenir ce sentiment de calme et d'immobilité, c'est parfait. C'est comme syntoniser différentes stations de radio. Toutes ces différentes fréquences traversent l'air en ce moment, c'est simplement une question de là d'où vous réglez la radio, sur quel niveau vous allez vous concentrer. La respiration pure et simple, flagrante est là, la respiration plus subtile est présente, et la respiration calme et immobile est là. Elles sont toutes là. Il s'agit simplement de focaliser le niveau de votre conscience, de focaliser le niveau de votre sensibilité, afin que vous puissiez vous saisir du niveau approprié. S'il est plus difficile de se concentrer sur les plus subtils, restez avec la respiration flagrante, pure et simple. Mais si vous pouvez gérer les plus subtils, ce sera une bonne partie de votre répertoire.

Voyez ceux sur lesquels vous pouvez rester le plus régulièrement et qui permettent à l'esprit mental d'avoir un sentiment de réelle stabilité et une concentration claire. Si certains des niveaux subtils sont trop vagues pour vous, vous perdrez votre concentration et vous retrouverez votre esprit mental à la dérive, alors choisissez un niveau d'énergie respiratoire qui vous convienne sur le moment. Quant aux autres niveaux, vous pouvez les laisser pour plus tard.

C'est un schéma commun à travers les enseignements du Bouddha. Quand il parle de vue juste, il y a de nombreux niveaux de vue juste. Ils sont tous vrais et ils sont tous cohérents les uns avec les autres. Le Bouddha n'a jamais enseigné de fictions commodes, qui arrangent bien. Ses niveaux de vue juste sont là pour que vous choisissiez celui qui vous convient pour la tâche à laquelle vous faites face. C'est comme les vérités des différentes sciences : il y a les vérités de la physique, les vérités de la géologie et les vérités de la biologie, et elles opèrent à différents niveaux. Il y a un lien, mais la question est : de quoi avez-vous besoin en ce moment pour l'objectif particulier que vous visez ? C'est la même chose avec les niveaux de vue droite.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Il y a le niveau de ce qu'on appelle la vue juste mondaine, dans laquelle vous acceptez fondamentalement le principe d'action, comme quoi vos actions ont des conséquences, non seulement dans cette vie, mais plus tard dans d'autres vies. Et ces conséquences sont déterminées par la qualité d'esprit mental que vous mettez dans l'action, la qualité de votre intention. Ce niveau de vue juste est bon lorsque vous voulez apprendre ce qui est judicieux et ce qui ne l'est pas dans vos actions quotidiennes – et même ce qui est judicieux et non judicieux dans l'apprentissage pour amener l'esprit mental à se calmer et se poser. Après tout, la méditation est une sorte de kamma, une sorte d'action, donc vous voulez la faire de façon judicieuse. C'est à ce niveau que Bouddha parle des êtres, des mondes et de la plupart de nos concepts quotidiens communs. Et c'est un niveau très utile à avoir sous la main.

Mais il a aussi d'autres niveaux de vue juste. Il y a le niveau des quatre nobles vérités, où il ne parle ni d'êtres ni de mondes. Il analyse simplement le problème de la souffrance. Ceci est à utiliser lorsque vos pouvoirs de concentration s'améliorent et que vous pouvez commencer à analyser les choses simplement en termes de stress, les mouvements mentaux qui causent le stress et ce qu'il faut faire pour que vous puissiez voir ces mouvements mentaux et voir le stress, et apprendre comment mettre fin au stress en mettant fin à la cause ou aux causes.

Le Bouddha divise ainsi les choses en quatre catégories parce qu'il y a des tâches différentes pour chaque catégorie. Le stress est quelque chose que vous voulez comprendre. Vous voulez pouvoir le regarder et l'observer pour comprendre comment il survient, comment il disparaît, quelles sont les choses que vous aimez qui impliquent du stress, quels sont les inconvénients d'aimer ces choses ? Le Bouddha parle du stress courant, commun et quotidien, puis il passe à une analyse sous-jacente qu'il appelle les cinq agrégats d'attachement : forme, sentiment, perception, fabrications, conscience. Toutes ces choses sont des choses auxquelles nous nous attachons, nous accrochons, et dans l'attachement il y aura du stress. C'est quelque chose que vous voulez comprendre, saisir, vous voulez observer ce qui se passe au moment même où ça se passe réellement afin de comprendre *comment* cela arrive.

Et puis, au cours de l'exécution de cette tâche, vous apprenez à voir la cause du stress : ce qui se produit qui accompagne le stress. La tâche consiste ici à l'abandonner une fois que vous voyez que cette action mentale particulière,

Downloaded from https://www.holybooks.com

ce type de perception, ce type d'attitude, ce type particulier de désir, amène du stress avec lui. Vous apprenez à le laisser tomber. Encore une fois, vous devez d'abord pour commencer voir pourquoi vous l'aimez. Mais pesez-en également le pour et le contre avec ses inconvénients, afin que vous puissiez développer un sentiment d'impartialité, d'objectivité.

Or, ladite impartialité est en fait la troisième noble vérité. La tâche, là, consiste à le réaliser, s'en rendre compte, la voir clairement, en être témoin lorsque cela arrive.

Et la quatrième noble vérité est le chemin. La tâche cette fois est de le développer, toutes les qualités dont vous avez besoin en termes de vertu, de concentration, de discernement. Vous ne vous contentez pas de regarder ces choses surgir et disparaître. Vous essayez activement de les faire naître, de les maintenir, les entretenir et de les développer. Donc ces quatre vérités sont un autre niveau de vérité. Comme l'a dit le Bouddha, ces choses ne sont pas autre chose que ce qu'elles semblent être. Cela dit, il se peut que nous les interprétions mal durant un certain temps, mais quand nous les verrons effectivement se produire, nous verrons que le stress est vraiment le stress, la cause est vraiment la cause, et ainsi de suite tout du long.

Ensuite, il y a un troisième niveau de vue juste. Ajaan Mun l'appelle le niveau où les quatre vérités deviennent une. Le Bouddha ne lui donne pas de nom particulier, il l'appelle simplement la vue juste de voir tout ce qui apparaît et disparaît juste comme un stress qui survient, un stress qui disparaît. Dans ce cas, les quatre catégories sont réduites à une seule. C'est parce qu'à ce moment-là, le chemin a été développé et qu'il ne vous reste plus qu'une tâche, qui est de tout comprendre jusqu'à l'impartialité, l'impassibilité. C'est rassembler la tâche de compréhension, l'impartialité/impassibilité et l'abandon en une seule tâche, parce qu'à ce stade, vous avez développé le chemin jusqu'au bout. Il n'y a plus de développement à faire. Ceci aussi est un niveau de vue juste, et ceci aussi est une vérité appropriée à un niveau très raffiné de la pratique.

Et puis il y a la vérité du *nibbana*, qui est quelque chose au-delà des quatre vérités, au-delà même de cette seule vérité de l'apparition du stress et sa disparition — bien que dans le *nibbana* lui-même il n'y ait pas de vues justes. Comme le dit Ajaan Lee, *nibbana* n'a aucun usage de vues justes ou de vues fausses. Il n'en a pas besoin à ce stade. C'est le but, ce n'est pas le chemin.

Ainsi, le Bouddha nous offre autant de niveaux de vue juste qu'appropriés pour ce que nous avons besoin de faire. C'est comme si vous creusiez un puits.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Vous n'iriez pas chez un astrophysicien. Les astrophysiciens pourraient vous dire toutes sortes de vérités sur les choses, mais ce n'est pas ce que vous voulez pour réussir le puits. Vous voudriez un géologue qui pourrait vous dire où chercher l'eau. Et même si la vérité de l'astrophysique ou la vérité de la physique s'appliquait à la raison pour laquelle il y a de l'eau là – provenant de comètes ou autre – ce n'est pas le niveau d'analyse dont vous avez besoin pour le moment. Vous cherchez de l'eau, vous voulez creuser un puits, alors vous vous tournez vers les géologues. Et c'est la même chose avec ces niveaux de vérités : quelle que soit la tâche qui convient à ce que vous avez besoin de faire dans l'immédiat, c'est elle le niveau de vue juste sur lequel vous voulez vous concentrer.

Le Bouddha n'avait pas de vérités secrètes. Comme il l'a dit vers la fin de sa vie, il n'était pas un enseignant radin. Il n'allait rien garder pour la toute fin et n'avait pas d'enseignements secrets juste pour le cercle restreint des intimes. Mais il y a des niveaux dans ses enseignements. Ils sont tous là et disponibles, et c'est à vous de décider ce qui vous convient et est approprié pour le moment.

C'est la même chose lorsque vous vous concentrez sur la respiration. Les niveaux de respiration sont tous là, mais sur quel niveau de respiration est-il le plus facile pour vous de rester concentré ? Restez sur ce niveau-là. Au fur et à mesure que vos puissances de concentration et de pleine conscience se renforceront, vous pourrez alors commencer à travailler avec les niveaux plus subtils. Ils sont tous véridiques. Mais la question est, lequel est bon pour vous présentement ? Autrement dit, lequel est bénéfique et opportun ? Ce principe que le Bouddha a appliqué pour la parole juste – à savoir, qu'elle soit vraie, bénéfique et opportune – s'applique également à beaucoup des autres aspects des pratiques.

Alors concentrez-vous sur le niveau qui est le mieux pour vous et laissez-le se développer. C'est ainsi que nous prenons les enseignements du Bouddha – qui sont toujours disponibles, vous pouvez consulter n'importe lequel de ses enseignements à tout moment : vous devez apprendre à les rendre opportuns pour vous-même en vous concentrant sur l'enseignement qui vous convient le mieux, qui est le plus approprié pour vous en ce moment. Et ça, ça demande un peu de discernement. Mais c'est un exercice du discernement, c'est ainsi que grandit votre discernement.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Se nourrir de se nourrir

11 novembre 2011

Il y a un dicton en Thaïlande qui dit que si vous n'avez pas souffert, vous n'allez généralement pas dans un monastère ou vous n'y allez pas pour y rester. C'est une chose que nous avons tous en commun : nous sommes ici parce que nous voyons que les plaisirs ordinaires ne suffisent pas. Nous avons tous souffert d'une manière ou d'une autre et nous nous sommes dit que nous en avions assez. Nous voulons surmonter nos souffrances. Certaines personnes ont une certaine douleur dans leur vie, de sorte que lorsque cette douleur particulière s'est dissipée, elles arrêtent de pratiquer. D'autres personnes voient que la souffrance fait partie intégrante de notre façon de vivre, de notre façon de fonctionner, et que donc le problème va plus loin que cela. Ce sont celles-là qui restent.

Et une partie importante de l'apprentissage de la façon de mettre fin à la souffrance consiste à la comprendre. Comme l'a dit le Bouddha, c'est la tâche à accomplir en ce qui concerne la première noble vérité. Quand vous examinez la façon dont il définit la noble vérité, vous vous rendez compte que le problème n'est pas d'apprendre les mots, parce qu'il ne définit pas vraiment la souffrance, il donne juste quelques exemples et vous renvoie la balle : Où est votre souffrance en cet instant ?

Puis, à la toute fin, il dit que chaque forme de souffrance a quelque chose en commun avec toutes les autres formes. Ce sont les cinq agrégats d'attachement : l'agrégat d'attachement de la forme, l'agrégat d'attachement de la sensation, l'agrégat d'attachement de la perception, l'agrégat d'attachement des fabrications, l'agrégat d'attachement de la conscience. Les gens ont souvent demandé : Où le Bouddha a-t-il obtenu cette analyse ? Parce que vous ne la voyez dans aucun enseignement pré-bouddhiste. Il la mentionne dans son premier discours, en explique un peu plus dans son second, et les gens qui écoutaient s'éveillèrent.

Alors, à quoi faisait-il référence ? Quelqu'un m'a demandé un jour : « Supposons que vous regardiez un arbre. Expliquez les agrégats impliqués dans le processus de regarder un arbre. » C'est un genre de question très occidental. Nous pensons que la philosophie décrit ce qui se passe lorsque vous regardez

Downloaded from https://www.holybooks.com

quelque chose. Dans la pensée indienne, cependant, l'action de base qu'ils ont toujours essayé d'expliquer, c'était celle de manger. Je pense que c'est l'une des meilleures façons de connaître les agrégats : voir comment les agrégats fonctionnent dans l'acte de manger. Parce que cela fait intimement partie intégrante de l'expérience que nous vivons tous : nous avons faim, nous cherchons de la nourriture. Nous avons un corps, ça, c'est la forme, et la sensation de faim : c'est l'agrégat de la sensation. Alors nous nous mettons à chercher autour de nous : ça, c'est de la fabrication. Nous trouvons quelque chose, ça a l'air bon : là encore, l'agrégat de la sensation. Mais nous nous souvenons que nous avons vu des choses dans le passé qui avaient l'air bonnes, nous devons donc passer cette chose en revue face aux autres choses que nous avons mangées dans le passé, pour voir à quoi elle correspond. C'est la fonction de la perception, les étiquettes que vous avez dans l'esprit mental, les choses que vous reconnaissez. Vous tombez sur un champignon rouge, ça a l'air bon, mais vous vous souvenez que les champignons rouges sont mortels, alors vous le laissez de côté. Puis, vous rencontrez d'autres choses qui n'ont peut-être pas l'air si bonnes, mais vous vous souvenez : « En fait, ça, c'est de la bonne nourriture. » Il y a ce dessin animé de Calvin et Hobbes où Calvin dit : « Qui est la première personne qui a tiré quelque chose du pis d'une vache et qui a dit : " Oh ! Je veux boire ça ? " » Bonne question. Mais c'est avec cela que nous avons grandi. Ainsi, le but de la perception est de nous rappeler qu'on ne peut pas toujours se fier à son premier coup d'œil. On doit se rappeler ce qui est comestible et ce qui ne l'est pas.

Ensuite, bien sûr, il y a la question qu'une fois que vous avez trouvé quelque chose de comestible, qu'en faites-vous ? Il y a beaucoup de choses qui demandent beaucoup de préparation. La traduction thaïlandaise de fabrication convient parfaitement ici : *prung taeng* – c'est ce que vous faites avec la nourriture. Vous la *prung taeng*ez, vous la préparez. C'est ce que veut dire fabrication, c'est de cela qu'il s'agit : comment vous assemblez les choses, les activités dans lesquelles vous vous engagez pour rendre quelque chose de comestible. La conscience, bien sûr, sous-tend toutes ces choses. Vous êtes conscient de la forme ou de la sensation, ou de la perception, ou de la fabrication.

C'est donc probablement la meilleure façon de maîtriser les agrégats. Ce sont les activités dans lesquelles vous vous engagez, que vous pratiquez quand vous cherchez de la nourriture. Ceci, bien sûr, est directement lié à la partie attachement des agrégats. L'attachement signifie aussi l'acte de se nourrir : vous vous nourrissez de ces activités. Le corps se nourrit de la nourriture, mais l'esprit mental tire

Downloaded from https://www.holybooks.com

des plaisirs de ces activités parce qu'il s'avère que c'est ainsi que vous survivez, c'est ainsi que vous intégrez des parties du monde et en faites des parties de vous-même. C'est ça manger : prendre ce qui n'est pas soi et le faire sien. L'esprit mental tire du plaisir de la sensation, de la perception et de la fabrication, tout cela. Vous pouvez vous asseoir ici et rêver à la nourriture que vous allez préparer demain ou la nourriture que vous allez manger demain : tout cela fait partie du même processus de fabrication. Et avant même de mettre la nourriture dans notre bouche, nous nous sommes nourris de l'anticipation, et il y a en fait réellement un plaisir à préparer la nourriture.

Bien sûr, vous vous rendez compte que ce n'est pas toujours un processus agréable. Parfois, vous ne trouvez pas la nourriture que vous voulez, ou vous arrivez à la fin de la journée et vous êtes vraiment, vraiment, fatigué, et vous devez préparer un repas, et il n'y a pas de plaisir à préparer ce genre de repas. Et pourtant, nous revenons sans cesse à ces processus car nous en avons besoin pour manger.

C'est pourquoi une grande partie de la méditation va à contre-courant, parce que le Bouddha nous demande d'inverser le processus, d'arrêter de nous nourrir de ces choses, à la fois de la nourriture physique réelle et du plaisir que nous tirons des processus autour de l'acte de manger. Au lieu de prendre quelque chose qui n'est pas soi et de le rendre soi, il nous demande de regarder ces choses que nous avons supposées être soi et d'inverser le processus : réaliser que ce n'est pas soi, pas seulement la nourriture physique que vous consommez, mais aussi les activités elles-mêmes.

Mais vous ne pouvez pas sauter directement d'un bord de l'équation à l'autre, c'est pourquoi nous pratiquons la méditation. Au fur et à mesure que vous amenez votre esprit mental à se concentrer, vous apprenez à utiliser ces agrégats d'une manière quelque peu différente : vous en faites un chemin. Et dans le processus de mettre l'esprit mental en concentration, vous allez avoir affaire aux mêmes agrégats : la forme du corps, qui est le souffle; les sensations de plaisir et de douleur que vous trouvez dans la respiration; la perception de la respiration, avec laquelle vous trouvez cela lorsque vous la manipulez, vous ressentez et faites l'expérience de la respiration de différentes manières. Ensuite, bien sûr, il y a la fabrication : si la respiration ne se sent pas bien, qu'allez-vous faire pour qu'elle se sente mieux ? De la même manière si vous n'aimez pas les œufs crus,

Downloaded from https://www.holybooks.com

qu'allez-vous faire pour les cuisiner ? Ensuite, il y a la conscience de toutes ces choses : tout cela est votre nourriture sur le chemin.

Le Bouddha rend cette analogie très claire dans son image de la forteresse. Le discernement est le mur de la forteresse, recouvert de plâtre afin que l'ennemi n'y puisse pas prendre pied ou prise. La pleine conscience est le gardien, qui se souvient, en utilisant la perception, de qui est amical et qui ne l'est pas, c'est-à-dire quelles activités sont judicieuses et lesquelles ne le sont pas. De cette façon, vous laissez entrer les personnes amicales et éloignez les personnes inamicales, hostiles, les ennemis. Vous agissez en suivant vos intentions judicieuses et vous êtes conscient et attentif à ne pas agir sur les intentions non judicieuses. Les soldats à l'intérieur sont votre juste effort, et la nourriture pour les soldats et celle pour le gardien sont divers états de *jhana*.[145] Vous gagnez un sentiment de bien-être lorsque vous préparez l'esprit mental de la même manière que vous prépareriez de la nourriture. Lorsque vous vous nourrissez de ce sentiment de ravissement et de plaisir, cela vous donne beaucoup d'énergie.

Ainsi, le Bouddha ne vous fait pas mourir de faim. Il vous enseigne simplement une nouvelle façon de manger – la différence ici étant que lorsque vous vous nourrissez du chemin et que vous développez les qualités de conviction, de persévérance, d'attention pleine conscience, de concentration et de discernement, celles-ci deviennent des forces. Finalement, elles deviennent si fortes qu'elles amènent l'esprit mental au point où il n'a plus besoin de se nourrir. Ça, c'est la partie de la pratique qui se situe vraiment en dehors de notre expérience normale. Tout ce que nous expérimentons jusqu'à ce stade est une sorte d'alimentation. Mais penser à l'esprit mental qui n'a pas besoin de se nourrir : c'est quelque chose qui étire et défie vraiment l'imagination. Il est donc important que nous apprenions à garder notre imagination en extension de cette façon. Il y a une possibilité d'un bonheur qui n'a pas à se nourrir de quoi que ce soit, qui n'a rien à ingérer, qui n'a rien à réparer, à restaurer. C'est ce que nous visons.

Vous pourriez donc trouver utile de penser aux agrégats de cette manière. Ce sont les activités qui couvrent l'alimentation sous toutes ses formes. Ce sont les choses dont nous allons devoir apprendre à nous débarrasser. Mais vous ne pouvez le faire qu'en les comprenant, à la fois en vous familiarisant avec la façon dont vous avez coutume de vous nourrir du plaisir de manière normale, et en apprenant à vous entraîner à vous nourrir de plaisir en termes de concentration juste. Il y a un passage dans le Dhammapada disant

[145] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Jhana état d'absorption méditative (voir 'dhyâna') [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

que les *arahants* [146] ont compris la nourriture. C'est ce que cela signifie. Vous avez compris les agrégats, vous avez compris l'acte de se nourrir. Et quand vous arrivez au point où vous n'avez plus besoin de faire cela, alors on dit que votre chemin ne peut pas être retracé.

Certaines personnes aiment penser au *nibbana* [147] comme un effacement total de toute sorte de conscience de quoi que ce soit. Mais si tel était le cas, le Bouddha ne l'aurait pas décrit comme il le fait : un chemin qui ne peut être retracé. S'il s'agissait d'un anéantissement, d'une annihilation, ce serait très facile à décrire. Alors il est bon d'étendre et laisser aller un peu votre imagination et de réaliser qu'aller au-delà de ce processus d'alimentation, qui est notre source de plaisir depuis on ne sait combien de temps, serait une bonne chose. Après tout, le fait de se nourrir n'a pas seulement été une source de plaisir, mais aussi une source de douleur. Être dans une position où il vous faut vous nourrir est pénible et douloureux. C'est la définition de Bouddha de la souffrance. Vous devez la comprendre. En fin de compte, la seule façon de la comprendre pleinement sera de la dépasser, d'aller au-delà. Et c'est le seul chemin qui vous y mènera.

[146] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Arhat un pratiquant spirituel (moine ou laïc) qui est libéré et a atteint le Nirvana [NDT]
[147] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Nirvana [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Frénésie alimentaire : co-apparition dépendante[148]

23 octobre 2006

Le mot pali pour les mondes que nous créons dans l'esprit mental est *bhava*,[149] qui signifie littéralement devenir. Nous créons continuellement ces mondes. Et si vous regardez la co-production ou co-apparition dépendante, vous voyez qu'elle est basée sur deux choses. La condition préalable immédiate est l'attachement, *upadana*[150]; et l'attachement à son tour est basé sur le désir, *tanha*.[151] Mais ces deux mots ont tous deux un autre sens. Le mot pour attachement peut aussi signifier se nourrir, se sustenter; et le mot pour désir signifie soif. L'esprit mental a soif de choses, alors il s'accroche aux cinq agrégats et essaie de s'en nourrir. Forme, sentiment, perception, constructions de pensée, et conscience sensorielle : ce sont là les choses dont nous nous nourrissons.

Lorsque nous méditons, nous essayons de créer un bon bhava, un bon endroit pour que l'esprit mental reste dans le moment présent. Si vous vous créez un monde qui maintient sa référence au présent, il est alors beaucoup plus facile de voir également de quoi ce monde dépend dans le présent. En d'autres termes, vous pouvez voir le processus de s'abreuver et de s'alimenter tandis qu'il se produit. Cela vous permet de ne pas vous laisser abuser par le processus, de sorte que vous ne soyez pas induit en erreur par les mondes que vous créez.

Cependant, lorsque vous créez des mondes du passé et du futur, vous devez bloquer une grande partie de votre conscience du présent afin de rester concentré sur ces petits mondes. C'est pourquoi ils ne sont pas utiles dans la méditation. Ils ne sont utiles que dans la mesure où ils vous permettent de vous souvenir de choses que vous avez faites dans le passé ou que vous anticipez dans le futur qui vous aident à vous concentrer sur le présent. Autrement dit, vous pouvez vous souvenir des moments où vous étiez stupide, pas très alerte, et vous pouvez réfléchir aux dommages que cela a causés. Ou vous pouvez réfléchir aux dangers qui vous attendent dans le futur si vous n'êtes pas attentif et alerte. Ce type de pensée est utile car il vous motive à revenir au moment présent pour développer vos capacités de pleine conscience et de vigilance dès à présent.

[148] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Dependent_origination [NDT]
[149] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Bhava [NDT]
[150] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Upadana tous les attachements qui créent des liens qui lient les êtres à l'existence et les conduisent de renaissance en renaissance. [NDT]
[151] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Taṇhā [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Mais si vous voulez voir ces processus en action, vous devez observer le moment présent. Ainsi, vous créez le monde à partir du souffle, votre sens intérieur du corps. Prenez les sensations que vous ressentez dans les jambes et les bras, etc., et essayez d'en faire une base de concentration, un endroit où l'esprit mental puisse rester, que vous pouvez prendre pour votre demeure. Le sentiment d'aisance et de plénitude que vous pouvez développer grâce à la respiration peut aider à apaiser votre soif. Cela vous donne quelque chose de bon et de nourrissant pour vous nourrir.

Les textes parlent en fait de se nourrir du ravissement. Au milieu d'un monde de gens affamés, dit le Bouddha, nous nous nourrissons du ravissement comme les dieux rayonnants. Et il ne parle pas seulement de faim dans le sens de faim de nourriture physique. Si vous regardez ce qui se passe dans le monde, si vous lisez les journaux et les magazines d'information, vous voyez ce que font les gens suite à leur sensation de faim psychologique, et ce n'est pas beau à voir. Alors quand on dit qu'au milieu de gens affamés, on se nourrit de ravissement comme les dieux radieux, ce n'est pas un plaisir égoïste ou étroit, courte vue. Nous essayons de nous sortir de cette frénésie alimentaire.

Ce processus d'alimentation psychologique est un processus que nous devons comprendre au sein de l'esprit mental : comment cela se produit-il ? Le Bouddha dit qu'il y a quatre façons de s'attacher ou de se nourrir à l'intérieur. L'une est de se nourrir simplement du désir sensuel. Vous pouvez penser à des situations que vous aimeriez avoir dans votre vie et que vous ressentiriez comme agréables, dont vous tireriez du plaisir. Vous pouvez penser à des moments passés où vous avez eu des plaisirs ou à des plaisirs que vous anticipez dans le futur. Et l'esprit mental se nourrit de cela. Il y a aussi se nourrir de points de vue, s'accrocher, s'attacher à des points de vue. Ensuite, comme vous l'avez probablement remarqué, il y a un fort sentiment de moi ou de mien autour de l'attachement, se nourrissant de l'identité que vous construisez autour de vos points de vue. « Je suis la personne qui a les bonnes opinions, les bons points de vue; je suis la personne qui comprend les choses mieux que les autres; ma vision des choses est juste. » Et il y a se nourrir de certaines façons de faire les choses, de vos habitudes et de vos pratiques, de votre façon particulière de faire les choses que vous sentez comme étant la bonne façon de faire les choses, en soi.

Cela dit, certaines de ces formes de nourriture font en fait partie du chemin. Vous avez besoin d'avoir des points de vue pour le chemin, vous devez développer certaines habitudes et suivre certaines pratiques dans le cadre du chemin. Et il vous faut

Downloaded from https://www.holybooks.com

développer un certain sens de vous-même comme capable de suivre le chemin. Le Bouddha ne critique pas ces choses, quand faites au bon moment et au bon endroit. Ce qu'il critique, c'est de se nourrir de ces choses comme des fins en soi.

Et pourquoi l'esprit se nourrit-il de ces choses ? Parce qu'il se sent vide sans elles. Parfois, il se sent perdu sans elles, privé de ses repères. Nous nous créons nos repères à travers nos regards, à travers nos façons de faire. Ce qui revient à dire que nous pensons avoir besoin de ces choses pour notre bonheur. Sans elles, nous nous sentons perdus. Ce sont nos moyens – pensons-nous – pour obtenir du plaisir. Ces attitudes sont basées sur la soif : la soif de sensualité, la soif de devenir ou la soif de détruire ce que nous avons. Mais toutes ces choses sont motivées par un désir de bonheur, par un désir de bien-être. La soif à son tour est conditionnée par des sensations de plaisir ou de douleur ou de ni-plaisir-ni-douleur, une sensation neutre. Et celles-ci proviennent du contact sensoriel.

Aussi, une façon de comprendre les processus dans l'esprit mental est d'essayer de les retracer : quel contact exactement les a déclenchés ? Y avait-il une pensée ? Y avait-il un son ? Y a-t-il eu une idée qui vous a soudainement poussé, incité à créer ces mondes ? C'est une chose que vous devez rechercher : quels sont les déclencheurs ? Parfois, vous le découvrirez, les déclencheurs peuvent être très petits. Mais la co-production dépendante va plus creux, plus profondément que cela. Elle dit que le problème n'est pas seulement le contact. Nous arrivons au contact sensoriel avec un tas d'idées reçues, un tas d'attitudes prêtes à bondir sur les choses. C'est pourquoi le contact n'est pas le début d'un co-déclenchement dépendant, d'une co-apparition dépendante. Avant le contact, vous avez les sens, et avant les sens, vous avez le nom et la forme. Le nom et la forme sont cruciaux ici, en particulier le nom, car il inclut les sentiments, les perceptions, les intentions, l'attention et le contact entre ces choses dans l'esprit mental.

C'est pourquoi le Bouddha concentre la pratique de la voie ici même, sur les processus du nom. Vous devez changer votre intention. Vous devez changer votre façon de comprendre les choses, les choses auxquelles vous prêtez attention, les choses que vous ignorez. Notre approche habituelle du bonheur est que vous vous identifiez à certaines choses : votre sens de qui vous êtes, qui va bénéficier de ces efforts que vous faites pour

Downloaded from https://www.holybooks.com

créer le bonheur, et exactement quelles choses vous avez en votre pouvoir, sous votre contrôle, qui peuvent être utilisées pour créer ce bonheur. Tout cela est une question d'attention : comment vous prêtez attention aux choses, comment vous les regardez, quelle est votre perspective, quelles questions vous posez. Et cette grande question, la question du « je » – « Qui suis-je ? Est-ce que j'existe ? Est-ce que je n'existe pas ? » – c'est une question constante, et nous revenons toujours avec des réponses différentes. Et parce que cette question nous ronge, nous essayons de créer une identité à lui fourrer dans le bec. Mais vous pouvez apprendre à arrêter de vous en nourrir si vous pouvez continuer à vous rappeler que ce n'est pas le problème. La question est simplement de savoir ce qui peut être fait pour mener au bonheur – ce qui nécessite parfois un sens de soi, mais parfois non.

C'est pourquoi la vue juste est le début du chemin, parce qu'elle se concentre particulièrement sur la manière la plus judicieuse de s'occuper des choses. Une fois que vous avez acquis une manière judicieuse de vous occuper des choses, cela change vos intentions. Aussi, le centre de votre attention devrait être de comprendre : « Quelle est la cause de la souffrance ? Quelles sont les causes de la fin de la souffrance ? Si je me vois faire quelque chose qui mène à la souffrance, comment puis-je arrêter ? Si je vois qu'il y a des états d'esprit qui conduisent à la fin de la souffrance, comment puis-je les encourager ? Comment puis-je les développer ? » Ce sont là des intentions que vous devez nourrir. Sinon, lorsque les déclencheurs habituels de l'envie et de l'attachement ou de la soif et de l'alimentation se manifestent, vous retournez aussitôt à vos anciens schémas d'alimentation.

Donc, pour aider à renforcer la nouvelle façon d'accorder de l'attention, ou la nouvelle façon de développer des intentions, le Bouddha vous fait développer certaines perceptions. Vous avez probablement entendu parler des trois caractéristiques, mais il est intéressant de noter que le terme « trois caractéristiques » n'apparaît pas dans le Canon pali. Le Bouddha parle d'*anicca*,[152] de *dukkha* [153] et d'*anatta*,[154] mais il n'utilise pas le terme de "caractéristique" – *lakkhana* [155] – pour les accompagner. Il utilise le mot perception ou étiquette mentale : *anicca-saññā*,[156] *dukkha-saññā*,[157] *anatta-saññā*. Vous apprenez à étiqueter les choses comme inconstantes, stressantes, non-soi. L'autre mot qu'il relie à eux est *anupassana*,[158] ou contemplation : *aniccanupassana*.[159] Contempler, c'est rechercher ces qualités dans vos expériences. En particulier, vous regardez les matières premières que vous utilisez habituellement pour construire votre sens de

[152] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Anicca l'impermanence [NDT]
[153] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Dukkha [NDT]
[154] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Anatta [NDT]
[155] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Lakṣaṇa [NDT]
[156] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Anicca-sanna [NDT]
[157] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Saṃjñā [NDT]
[158] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Anupassana [NDT]
[159] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Aniccanupassana [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous-même, pour construire votre sens du monde, pour voir à quel point elles sont inconstantes. Lorsque les matières premières sont inconstantes, changeantes, comment allez-vous construire quelque chose de solide avec ? C'est comme construire une maison avec de la viande congelée. La viande semble solide, vous pouvez l'empiler comme des briques, mais elle va fondre. Qui voudrait vivre dans une maison comme ça ? C'est stressant. C'est courir au désastre.

Vous cherchez donc le stress inhérent à essayer de trouver le bonheur dans des choses qui sont inconstantes. Lorsque vous considérez les matières premières comme stressantes, demandez-vous : « Que puis-je construire à partir de choses stressantes qui apporterait vraiment une véritable sécurité ? » Et quand vous voyez qu'elles ne sont pas totalement sous votre contrôle, quand elles sont *anatta*, quel sentiment de soi fiable, de confiance en soi, pourriez-vous construire à partir de ces choses ? Vous pouvez construire un sentiment de soi temporaire, et il y a des moments où vous en avez besoin, mais en fin de compte, cela ne vous apporte pas la satisfaction voulue. C'est parce que ces mondes de pensée, une fois que vous les avez lancés, commencent à faire les choses par eux-mêmes; ils ont une logique qui leur est propre, qu'on ne peut pas toujours anticiper. Alors comment leur faire confiance ?

Ce sont les facteurs sur lesquels le Bouddha vous fait vous concentrer — l'attention, l'intention et la perception — de sorte que lorsque vous surprenez l'esprit mental en train de sauter sur l'occasion de construire un monde de pensée, vous pouvez vous demander : « Pourquoi est-ce que je fais cela ? Qu'est-ce que je vais en retirer ? » Vous regardez les matières premières et vous voyez que ce n'est pas le genre de choses avec lesquelles vous pourriez construire quoi que ce soit de fiable. Ensuite, vous regardez votre motivation : « Pourquoi faites-vous cela ? Qu'est-ce que vous voulez en retirer ? » Vous commencez à poser les questions du Bouddha : « Cette activité conduit-elle à la souffrance ou éloigne-t-elle de la souffrance ? » Ce sont les choses que vous devez garder à l'esprit.

Une façon d'y parvenir est de développer une bonne base solide ici dans le présent, de sorte qu'il soit plus facile de rester dans le présent. Plus l'esprit mental reste longtemps dans le présent, plus il est facile d'être attentif et alerte. Plus il est attentif et alerte, plus il peut voir clairement ces processus au fur et à mesure qu'ils se produisent.

Creusez encore de quelques degrés supplémentaires dans la co-apparition dépendante, la co-émergence dépendante, et vous arrivez à la fabrication. La fabrication est de trois sortes : corporelle, verbale et mentale. La fabrication corporelle est le souffle; la fabrication verbale est

Downloaded from https://www.holybooks.com

la pensée dirigée et l'évaluation; et la fabrication mentale est le sentiment, la sensation et la perception. Lorsque vous êtes concentré sur la respiration, que vous pensez à et évaluez la respiration, vous avez toutes ces choses là sous la main. Vous avez la respiration, vous vous avez vous-même, en train de penser à et d'évaluer la respiration, et vous avez les sensations de plaisir et de douleur qui viennent de la respiration, parallèlement aux perceptions qui vous permettent de rester concentré à la fois sur la respiration et sur les plaisirs ou les douleurs provenant de la respiration. Lorsque vous apprenez à regarder les choses en ces termes et que vous pouvez maintenir ce monde-ci, vous êtes dans une bien meilleure position pour observer le processus par lequel l'esprit mental crée d'autres mondes. Quand il oublie, quand il essaie d'empêcher, de repousser ce monde-ci du présent, c'est l'ignorance qui met en mouvement ces autres mondes de pensée.

Donc vous devez continuer à vous rappeler de rester ici, rester ici, rester ici. Essayez de vous intéresser le plus possible à la respiration. Essayez de comprendre : quelle est cette fabrication corporelle, cette énergie respiratoire, en fin de compte ? Comment l'inspiration et l'expiration sont-elles liées à la sensation de l'énergie dans les différentes parties du corps ? Comment pouvez-vous créer ici un sentiment d'aisance qui aide à vous satisfaire, qui aide à vous débarrasser de cette soif de sortir créer d'autres endroits, d'autres mondes où aller butiner ? Plus le sentiment de plénitude que vous avez ici est grand — la plénitude qui vient de l'apprentissage de la bonne façon d'entrer en relation avec la respiration — plus vous pouvez couper court à la faim, la soif, qui vous forceraient à créer d'autres mondes d'existence, d'autres mondes de devenir.

Ainsi, lorsque vous regardez la co-production dépendante, la co-émergence dépendante, ce n'est pas simplement un exercice abstrait. Cela explique en fait bon nombre de raisons pour lesquelles le Bouddha enseigne la méditation de la manière dont il le fait, pourquoi il avait tendance à enseigner la méditation sur la respiration plus que tout autre type de méditation et pourquoi le chemin commence par la vue juste. La vue juste aide à rediriger et éloigner ce processus causal de l'attachement et de la soif ignorants dont nous nous nourrissons habituellement — ou dont nous essayons de nous nourrir, en essayant de trouver une certaine satisfaction — et le concentre dans une direction où il procure plus de satisfaction, un plus grand sentiment de plénitude.

La co-production dépendante ou co-émergence dépendante n'est pas seulement une carte sur les abstractions; c'est en fait une carte de votre frénésie alimentaire. Et même si la carte contient des tas de facteurs que même le Bouddha a admis être tous intriqués, elle fait bel et bien

Downloaded from https://www.holybooks.com

ressortir un point clair et simple : lorsque le contact se produit, il ne fait pas juste une marque sur une ardoise vierge ou un miroir passif. L'esprit mental est déjà préparé à chercher de la nourriture avant même que le contact ne se produise; lorsque nous rencontrons un contact, notre principale question est de savoir si nous pouvons le manger. C'est pourquoi nous devons méditer : les causes de la souffrance sont à l'intérieur. Et c'est pourquoi le Bouddha nous fait concentrer notre attention sur nos intentions, nos perceptions et nos points de vue, car tant que nous ignorons ces choses, cette ignorance continue de diriger et actionner notre frénésie alimentaire.

C'est pourquoi la co-apparition/émergence dépendante est également un guide de ce que vous pouvez *faire* pour aider à interrompre, faire avorter ce processus de création continuelle de mondes alimentaires insatisfaisants dans l'esprit mental, des mondes qui mènent à la souffrance, des mondes qui mènent au stress. Elle nous apprend de nouvelles habitudes alimentaires. Lorsque nous apprenons à nous nourrir de notre respiration, nous n'avons pas à créer les différentes identités qui ont besoin de sortir s'engager dans une frénésie alimentaire se nourrissant des autres. Et c'est bon non seulement pour nous, mais aussi pour tout le monde autour de nous.

Alors développez un goût pour le souffle. Apprenez à être un expert, un connaisseur de votre respiration. Lorsque vous apprenez à vous nourrir ici, vous développez vraiment les diverses forces de l'esprit mental – conviction, persévérance, pleine conscience, concentration et discernement – qui peuvent le renforcer au point où, finalement, il n'a plus besoin de se nourrir. Et c'est aussitôt un grand cadeau, à la fois pour vous-même et pour tout le monde autour de vous.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Bonne alimentation

31 juillet 2008

Vous avez peut-être remarqué que lorsque les bébés découvrent quelque chose de nouveau, ils ne se mettent pas à se poser de questions inutiles. Ils ne demandent pas : « Qu'est-ce que c'est ? Est-ce que ça existe vraiment ? » Ils le regardent un peu puis le mettent dans leur bouche. Ils savent que la question importante est : est-ce bon à manger ?

Et c'est un point important à garder à l'esprit, car c'est la raison d'être d'une grande partie de la vie : manger. Le Bouddha commence ses questions au novice par : Qu'est-ce qu'on est ? Et la réponse : Tous les êtres vivent de la nourriture. C'est ainsi que vous êtes identifié, que vous créez votre identité, que vous vous définissez : selon comment vous mangez. Et donc la question est, non pas : « Êtes-vous en train de créer une véritable identité, ou vivez-vous une fausse identité ? » En d'autres termes, la question n'est pas : « Qui êtes-vous ? » La question est : « Mangez-vous bien ? La façon dont vous mangez est-elle satisfaisante ? »

Et *manger* ici, bien sûr, ne signifie pas seulement manger de la nourriture physique. Cela fait également référence à la consommation de nourriture mentale. Comment parvenez-vous à la satisfaction dans l'esprit mental ? Quelles idées, quels contacts sensoriels sont vraiment gratifiants ? C'est en essayant de trouver une satisfaction dans votre alimentation mentale et physique que vous développez un sens de qui vous êtes. Si ce n'est pas gratifiant, pas satisfaisant, ce n'est pas que vous avez pris une fausse identité, c'est juste que vous avez mangé au mauvais endroit ou de la mauvaise façon. La question n'est donc pas : « Qui suis-je ? » mais, « Comment est-ce que je mange ? Et si je n'aime pas la façon dont je mange, comment puis-je changer ? »

Le Bouddha a beaucoup de réponses là-dessus. La question « Qui suis-je ? » est, dit-il, une question erronée. Elle vous emprisonne dans un enchevêtrement de points de vue, un tourbillon de points de vue, une jungle de points de vue, un épais buisson de points de vue, et vous ne pouvez jamais vous en sortir, vous en libérer. Mais si vous vous demandez : « Où est-ce que je cherche le plaisir ? Où est-ce que je cherche la gratification, la satisfaction dans ma vie ? Comment est-ce que je gère cette faim que je semble avoir tout le temps ? » : Ce sont là des questions intéressantes, qui valent la peine. Et la réponse ultime du Bouddha, bien sûr, est

Downloaded from https://www.holybooks.com

le nirvana. Lorsque vous atteignez le nirvana, il n'y a plus de faim, il n'y a plus de questions, juste une satisfaction totale.

Mais comment arrive-t-on à ce point d'absence de faim ? Vous observez le mental pour voir comment il se nourrit. Où cherche-t-il la satisfaction ? Cherche-t-il la gratification dans l'approbation des autres ? Cherche-t-il sa satisfaction dans le fait de profiter des autres ou de gagner, de les supplanter, de les battre d'une manière ou d'une autre ? Prouver que vous êtes meilleur que les autres ? Ce genre d'alimentation est de la malbouffe. C'est nocif pour vous, nocif pour l'environnement qui vous entoure.

Vous voulez chercher une façon de vous nourrir qui soit totalement inoffensive, qui donne vraiment une gratification solide. C'est pourquoi le Bouddha a dit que le début de la sagesse est lorsque vous demandez à quelqu'un qui sait : « Qu'est-ce qui, quand je le ferai, sera pour mon bien-être et mon bonheur à long terme ? » Autrement dit, vous allez apprendre à vous nourrir de vos actions, et vous essayez de vous nourrir d'actions qui procurent une gratification à long terme, plutôt qu'une courte et agréable explosion de saveur en bouche, suivie d'un tas de problèmes lorsque la nourriture pénètre dans votre estomac et vos intestins.

Les réponses fondamentales du Bouddha à cette question sont : la générosité, la vertu et la méditation. Un sentiment de satisfaction, de gratification qui vienne de la générosité, en réalisant que vous êtes capable de partager, que vous avez assez pour partager. Même lorsque vous êtes matériellement pauvre, vous pouvez partager votre force, vous pouvez partager votre savoir, vous pouvez faire don de votre pardon — et le plaisir qui émane de donner de cette manière est une bonne nourriture saine, solide. Vous ne vous faites pas de mal; vous ne faites de mal à personne d'autre. Et c'est le genre de plaisir qui, quand on y repense, fait du bien. Vous en tirerez plus de plaisir. C'est comme un investissement qui continue de produire des rendements, un cadeau qui continue de donner.

Ce n'est pas comme beaucoup de vos plaisirs sensuels — c'est-à-dire qu'une fois que vous les avez consommés, c'est tout, c'est terminé : c'est tout le plaisir que vous allez en retirer. Bien des fois, ils apportent de la douleur dans leur sillage. Vous pensez aux choses peu louables que vous avez faites pour obtenir ces plaisirs et vous vous sentez mal à ce sujet. Ou bien si c'est un plaisir que vous avez eu une fois, et que vous n'allez pas ravoir, vous regrettez le plaisir, il vous manque. Donc, ces genres de plaisirs font vraiment mal à long terme.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Mais l'acte de générosité est quelque chose dont on peut se nourrir longtemps.

Le souvenir de la générosité, le souvenir des cadeaux que vous avez offerts dans le passé, est en fait une forme de méditation. C'est utile pour les jours où la méditation semble sèche et où vous commencez à vous demander si vous allez jamais arriver quelque part avec la respiration. Vous pouvez repenser : « Ah, j'ai ces bonnes choses dans mon passé, ces bonnes actions que j'ai effectuées dans le passé. » Et là, il y a de la nourriture pour l'esprit. Cela vous renforce. Cela vous donne la conviction que vous pouvez faire ça, que vous êtes une personne digne.

La vertu est aussi une bonne forme de nourriture pour l'esprit. Lorsque vous décidez que vous n'allez pas vous faire de mal, que vous n'allez pas faire de mal aux autres et que vous tenez la promesse que vous vous faites, vous pouvez regarder vos actions et ne voir aucune raison de regretter. Vous créez une zone de sécurité autour de vous. Comme l'a dit le Bouddha, la vertu est un type de don, de cadeau. Si vous vous en tenez à vos préceptes dans toutes les situations, vous offrez une protection universelle à tous les êtres. Et vous bénéficiez également de votre part dans cette protection universelle.

Le souvenir de votre vertu est une autre forme de méditation. C'est aussi une nourriture pour l'esprit. Vous pouvez repenser aux moments où vous avez été tenté d'enfreindre vos préceptes et où vous avez dit non. Vous réalisez que vous avez eu l'occasion de faire du mal à quelqu'un et que vous auriez pu vous en tirer impuni, mais que vous avez dit non. Encore une fois, il y a un grand sentiment d'estime de soi qui découle de cette réflexion. Il vous donne de l'énergie sur le chemin.

Et puis, la méditation elle-même est une nourriture pour l'esprit. Vous commencez avec des pensées de bonne volonté et les diffusez à tous les êtres. Cela fait du bien d'être capable de souhaiter cela, on réalise qu'il existe un niveau de l'esprit mental où votre bonheur n'a pas à interférer avec le bonheur de quelqu'un d'autre. Vous recherchez le bonheur à l'intérieur et vous souhaitez que tous les autres êtres puissent également trouver le bonheur à l'intérieur. Lorsque vous pensez à leurs bonnes qualités, cela vous donne de l'énergie pour développer vous-même de bonnes qualités. Et vous vous sentez bien dans la façon dont vous vous nourrissez. Vous n'avez pas à vous nourrir des autres d'une manière qui les endommage, vous n'avez pas à nier que vous les avez endommagés, vous n'êtes pas retenu par le regret. Vous apprenez ce que signifie se nourrir de façon irréprochable.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Encore plus lorsque vous amenez l'esprit mental dans de bons et solides états de ferme concentration. Le Bouddha compare en fait ces états à des types d'aliments. Le premier jhana, dit-il, est comme l'eau. Les deuxième et troisième jhanas sont comme le riz et les haricots. Le quatrième jhana est comme le miel, le ghee[160], le beurre. Lorsque vous apprenez à nourrir l'esprit mental de cette manière, vous trouvez que l'alimentation est beaucoup plus gratifiante.

Et la question « Qui suis-je ? » est mise au rebut. Vous constaterez qu'il y aura un sentiment de « vous » qui se développera autour de ces pratiques, mais que c'est secondaire. Votre objectif principal doit porter sur les pratiques elles-mêmes et le sentiment de bien-être qui en découle. Le sens du « je suis » qui se développe autour de celles-ci : vous allez devoir au bout du compte laisser tomber cela.

Mais en attendant, vous découvrirez qu'il y a aussi des identités judicieuses et d'autres non judicieuses que vous pourrez développer autour de ce genre de méditation-alimentation. L'identité judicieuse est simplement : « D'autres êtres peuvent faire cela, pourquoi pas moi ? » Et lorsque vous voyez que vous êtes capable de le faire, cela vous donne un sentiment d'estime de soi, de responsabilité, de respect de soi. Le « je » non judicieux que vous pourriez développer autour de cela est, bien sûr, lorsque vous commencez à vous comparer à d'autres personnes, en vous disant : « Je suis meilleur que ces autres personnes, j'ai atteint le premier jhana, ils n'en ont atteint aucun » – comme si les jhanas étaient des cartes de baseball à collectionner. Nous ne sommes pas dans un concours d'alimentation. Si vous apprenez à vous nourrir judicieusement, cela, en soi, devrait suffire comme satisfaction.

Donc rappelez-vous que la question « Qui suis-je ? » est une question inutile. « Ai-je pris une fausse identité ? Ai-je une véritable identité ? » Ces questions sont hors de propos. La vraie question, c'est : « Comment est-ce que je me nourris en ce moment ? Et est-ce que je ressens une gratification, est-ce que je ressens une vraie satisfaction dans la façon dont je me nourris ? Sinon, y a-t-il de meilleures façons de se nourrir ? » Ces questions valent la peine d'être posées, et le Bouddha a de bonnes réponses. Mais l'important est que vous appreniez à vous approprier ces réponses, les faire vôtres.

[160] https://www.maisonaleph.com/blog/le-beurre-clarifie-quels-usages-et-avantages/ le beurre clarifié [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Tracer de nouvelles voies dans l'esprit mental

10 octobre 2011

Lorsqu'on nous apprend à méditer, l'accent est tellement mis sur le fait d'être dans le moment présent, de ne pas nous égarer vers le passé et de ne pas nous égarer vers l'avenir, que nous avons tendance à négliger une partie très importante de l'effort juste, qui consiste à empêcher des qualités non judicieuses de surgir. Pour éviter ces choses, nous devons les anticiper. Nous devons reconnaître qu'il y a certains schémas de comportement dans lesquels nous avons tendance à tomber, des façons par lesquelles nous sommes très rapides à nous poignarder : des pensées de honte, des pensées de faiblesse, d'insuffisance, de défaut, de la peur, le fait de se sentir menacé très facilement… il y a des tas de façons par lesquelles nous nous infligeons des souffrances inutiles, et elles ont tendance à être très rapides. Elles sont comme des voies, des chemins dans l'esprit mental que nous avons parcourus en long, en large et en travers d'innombrables fois. Il n'y a rien en travers du chemin, nous avons éliminé toute l'herbe, nous avons coupé et arraché tous les buissons, parce que nous avons battu ce sentier, fait tellement de va-et-vient dans tous les sens que maintenant nous n'avons juste qu'à parcourir ces chemins en courant, et trouver les flèches au bout du chemin pour nous les planter en nous-mêmes.

Lorsque vous reconnaissez que vous avez ces schémas, vous devez apprendre à les anticiper et à les contrer, afin qu'ils ne surviennent pas – ou que, s'ils surviennent, vous puissiez rapidement les abandonner. C'est entièrement de cela qu'il s'agit dans cet aspect de l'effort juste. Et cela nécessite une planification, une réflexion sur le passé et l'avenir. Vous voulez être capable d'observer l'esprit mental : dans quel genre de pensées s'est-il engagé qui a donné lieu à cette possibilité d'être capable de vous auto-poignarder ? Quel est le fil, la ligne de pensée, quel est le raisonnement, quelle est l'intention, le plan derrière ces schémas de pensée ? Ensuite, très délibérément, asseyez-vous et pensez autrement, selon d'autres façons, apprenez à contrecarrer tout raisonnement qui puisse se cacher derrière eux afin qu'à l'avenir vous ne tombiez pas dans ces schémas.

Pour ce faire, vous devez décomposer ces choses en éléments gérables.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Hier soir, j'ai entendu quelqu'un parler du fait qu'elle avait été à une retraite et avait traité les grands archétypes dans son esprit mental. Peut-être avait-on dit aux retraitants qu'ils avaient affaire à des archétypes pour qu'ils aient le sentiment qu'ils effectuaient un travail important. Mais quand vous pensez aux modèles présents dans votre esprit mental comme étant des archétypes – c'est-à-dire des parties de l'inconscient collectif, des choses qui sont construites dans l'esprit mental humain – cela donne à ces choses le profil d'être vraiment importantes, beaucoup plus grandes que vous. Et il devient alors très facile d'être submergé par elles.

Alors souvenez-vous : ce ne sont pas des archétypes, ce sont des modèles, des schémas. Ce sont peut-être des schémas que vous avez en commun avec beaucoup d'autres personnes, mais ce sont simplement une série d'habitudes, et vous voulez apprendre à les reconnaître comme des habitudes spécifiques, des choix spécifiques que vous faites. Lorsque vous les remettez à leur place correcte de cette façon, ils sont plus faciles à gérer. Vous pouvez les extraire un à un, un par un. Mais si vous les laissez rester des archétypes… J'ai entendu dire que Jung avait des images d'archétypes gravées dans la pierre et placées autour de sa maison. Et c'est un bon symbole de ce que beaucoup de gens font avec leurs schémas de comportement : ils les gravent dans la pierre, et ils ne peuvent jamais s'en débarrasser de cette façon. Mais si vous vous rendez compte qu'il s'agit d'une série de choix et de schémas de comportement – ces voies, ces chemins dans l'esprit mental que vous avez parcourus de haut en bas, dans tous les sens, en haut, en large et en travers – cela signifie que vous pouvez choisir d'autres chemins, des chemins qui ne mènent pas à un buisson de ronces, ne mène pas à des paquets d'épines et de flèches. Taillez d'autres chemins à travers ceux-là et pensez tout à fait délibérément d'autres manières.

Au début, cela peut sembler ingrat, mais au fur et à mesure que vous apprendrez à penser de manières opposées, au bout d'un moment, ces manières opposées sembleront de plus en plus naturelles. Par exemple, vous réalisez que vous avez fait quelque chose de mal, que vous avez blessé quelqu'un, et il y a un sentiment de honte, un sentiment d'embarras, de malaise. D'accord, reconnaître que c'était une erreur est une importante aptitude que vous devez développer, que vous devez entretenir, mais laisser cette faute vous faire bouillir de rage ne va pas la cataloguer et la marquer dans votre esprit mental. Ce qui arrive souvent, c'est que lorsque ces pensées deviennent très douloureuses, vous essayez de les nier, de les enfouir, les enterrer. Plus elles sont douloureuses, plus elles se retrouvent enterrées – et bien sûr, plus elles sont

Downloaded from https://www.holybooks.com

enterrées, plus elles sont difficiles à gérer. Elles ne vous aident pas vraiment. Vous voulez que la mémoire de vos erreurs soit à portée de main, mais pas douloureuse au point que vous ne puissiez pas mettre la main dessus.

Alors notez juste mentalement : « C'était une erreur; je n'aurais pas dû le faire de cette façon », puis asseyez-vous très délibérément et réfléchissez à ce qui aurait pu être une autre façon de gérer la situation. Et ainsi, la honte devient une qualité utile de l'esprit mental. Ce n'est plus une qualité non judicieuse, indésirable. Cela fait partie de votre processus intelligent et judicieux d'apprentissage.

Donc, dans chaque cas, vous reconnaissez que vous avez ces habitudes, et que vous devez donc vous asseoir et délibérément les contrecarrer. Sinon, elles se transforment en quelque chose de bien trop gros, de bien trop conflictuel. C'est le genre de pensée que le Bouddha appelle *papañca*,[161] où vous vous identifiez : « Je suis ce genre-ci de personne. Je suis le penseur, et le penseur a ces habitudes-ci, et le penseur a ces besoins-ci. » Dès que vous prenez cette identité d'être un être, vous devez ensuite le nourrir. Votre sentiment d'identité doit être nourri de certaines pensées, de certaines idées. Et ça devient de plus en plus gros et de plus en plus gros. Et cela va entrer en conflit avec le sentiment des autres quant à leur d'identité et leurs sources de nourriture. Et ces choses deviennent tout bonnement trop grosses à gérer.

Ce type de pensée s'appelle l'objectivation. Vous vous transformez en un type particulier d'objet. Vous êtes cet être, avec ces habitudes, ces archétypes établis en vous. Parfois, *papañca* est traduit par « prolifération », où votre pensée se multiplie et se déchaîne, mais ce n'est pas vraiment la *quantité* de pensée qui cause le problème, c'est le *type* de pensée, le type de pensée qui vous rend plus gros et plus solide que vous ne devez l'être. Vous devenez un être avec tous ces besoins qui doivent être satisfaits.

L'approche du Bouddha consiste donc à apprendre à démonter tout cela. Rappelez-vous ces questions qui, selon lui, ne méritaient pas d'être posées ou ne méritaient pas l'attention : « Qui suis-je ? Que suis je ? Suis-je bon ? Suis-je mauvais ? » Éliminez le sentiment de l'identité et regardez simplement : « Quel genre d'habitude est ceci ? Est-ce une habitude utile ? Est-ce que j'en veux vraiment ? » Vous savez peut-être très bien que vous n'en voulez pas, mais cela revient sans cesse,

[161] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Papañca [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

encore et encore, alors dites-vous : « Je dois y faire face et m'en occuper. La traiter comme une habitude. »

Et apprenez à la remettre en question. Si vous ne pouvez pas trouver de bons arguments contre le fait de suivre ce genre d'habitude, ou contre celui de vous aligner sur le raisonnement qui sous-tend cette habitude, apprenez au moins à injecter des points d'interrogation, quand ça dit : « C'est ceci et c'est cela. » Demandez-vous : « Est-ce vraiment vrai ? » Il est si facile de se rendre malheureux à propos de ce que vous percevez que quelqu'un a dit ou fait, ou de ce que quelqu'un représente, et de découvrir plus tard que ce que vous avez perçu n'était pas du tout le cas.

Alors apprenez à insérer quelques points d'interrogation dans le déferlement précipité de ces pensées. Séparez-les un tant soit peu de sorte que lorsque l'impulsion vient de suivre vos anciennes habitudes, vous ayez quelques façons alternatives de penser, quelques autres manières alternatives de respirer, des alternatives pour vous dépeindre, vous imaginer la situation dans son ensemble. Et d'autres alternatives de se relier à ces schémas : au lieu de les considérer comme de grands archétypes ou comme faisant partie de votre identité, ce sont simplement une série d'habitudes.

Et vous pouvez créer de nouvelles habitudes. C'est comme découvrir que les pistes que vous avez suivies à travers la forêt ne menaient qu'à des pièges remplis de piques et de serpents. Bigre, vous pouvez trouver d'autres habitudes, vous pouvez tailler d'autres chemins à travers la forêt, qui mènent à de meilleurs endroits : à des sources, des prairies et des lacs. Ça prend du temps. Parfois, vous devez couper à travers beaucoup de broussailles, mais une fois que vous avez fait cette première incursion, cette première percée dans le nouveau chemin, ça devient juste plus qu'une question de faire des allers-retours, des allers-retours, des allers-retours encore et encore. Idéalement, vous obtenez un chemin hors de la forêt. Ou à tout le moins si vous devez rester dans la forêt, vous savez où sont les bons endroits où aller. Vous savez où se trouve l'eau, vous savez où il y a un abri, vous savez où se trouvent les bonnes plantes médicinales et comestibles, et vous essayez de vous frayer un chemin vers ces zones.

Vous remettez donc vos vieilles habitudes à leur juste place en traçant de nouvelles pistes à travers la forêt. C'est un aspect important de l'effort juste, de sorte que vous ne continuiez pas à vous poignarder comme vous aviez habitude de le faire auparavant, ou si vous vous retrouvez effectivement en train de vous poignardez, vous pouvez arrêter plus vite. Vous n'avez pas à continuer à vous adonner aux vieilles habitudes.

Downloaded from https://www.holybooks.com

C'est l'une des façons par lesquelles votre effort juste devient généralisé. Vous n'êtes alors plus coincé avec une seule et unique technique, comme les Britanniques l'étaient durant la Seconde Guerre mondiale. Ils pensaient que les Japonais allaient attaquer Singapour depuis la mer, alors ils pointèrent tous leurs canons vers la mer et les fixèrent dans des fondations en béton. Et bien sûr, les Japonais descendirent par la péninsule malaise, et les canons s'avérèrent inutiles.

Alors ne vous laissez pas coincer en pointant les canons dans une seule direction. Vous avez quatre directions à surveiller : apprendre à empêcher l'apparition d'habitudes non judicieuses ou de qualités indésirables, et si elles sont apparues, apprendre à les abandonner; apprendre à susciter des qualités judicieuses, et à les développer et les entretenir une fois qu'elles sont apparues. Vous voulez que vos efforts justes soient généralisés, car ce n'est qu'ainsi qu'ils peuvent vous offrir une protection complète, tous azimuts.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Compétences de la Roue du Dhamma

10 novembre 2009

Chaque fois que nous récitons le Sutta sur la Mise en Marche de la Roue du Dhamma, j'aime regarder la roue du Dhamma accrochée au mur, celle que mon père a fabriquée il y a des années : ça fait 13 ans maintenant. Elle a douze rayons, qui symbolisent l'un des passages du sutta où le Bouddha passe en revue les quatre nobles vérités et les trois types de connaissances appropriées pour chaque vérité : connaître la vérité, connaître la tâche appropriée à cette vérité, puis savoir que vous avez accompli cette tâche. Quatre vérités, trois niveaux de connaissance, trois fois quatre qui font douze : c'est la roue de la roue du Dhamma. Et cela devrait former le cadre de base de la façon dont nous envisageons notre pratique. C'est ainsi que nous devrions formuler, encadrer notre attention envers les choses.

Le Bouddha n'a jamais enseigné la simple attention brute. Il a parlé de seulement deux types d'attention : l'appropriée et l'inappropriée. Quand vous faites attention à des choses, ce n'est pas vraiment brut, vide d'intention. Le fait que vous remarquiez quelque chose, que vous prêtiez attention à quelque chose, signifie que vous avez un objectif en tête. Même si vous décidez de prêter attention à tout ce qui surgit, sans aucune prédilection, il y a tout de même des choix subtils qui opèrent. Quand beaucoup de choses se produisent toutes en même temps, vous ne pouvez pas faire autrement que de prêter attention à une chose plutôt qu'à une autre, et vous ne pouvez pas vous empêcher d'agir d'une manière ou d'une autre à propos de ce à quoi vous prêtez attention. Il y a un but, il y a une intention, il y a une activité qui accompagne votre attention. Il est important, en tant que méditant, que vous soyez très clair à ce sujet. Sinon, si vous pensez avoir atteint la pure et simple attention brute, dénuée d'intention, et qu'on vous dit que c'est un avant-goût de l'éveil, un avant-goût de l'état d'immortel, un avant-goût de l'inconditionné, vous cessez de regarder. Vous ne creusez pas plus profondément pour voir : « Oh, mais attends une minute, que se passe-t-il ici ? Y a-t-il ici un élément d'intention ? Est-ce fabriqué ou non ? »

Dans l'un des discours sur le Dhamma d'Ajaan Maha Boowa, il vous dit de tout tester, d'être prêt à détruire tout ce qui se présente, car

Downloaded from https://www.holybooks.com

tout ce qui est vraiment vrai et vraiment inconditionné ne sera pas touché par vos efforts pour le détruire. Or, le mot « détruire » ici signifie que vous apprenez à démonter, décortiquer ce qui se présente, à le remettre en question, à voir si vous pouvez comprendre comment ça s'est formé, comment ça peut être amené à advenir et comment ça peut être amené, poussé à disparaître. Cela vaut pour tout, y compris l'acte d'attention lui-même.

Il y aura toujours un élément d'intention dans l'acte d'attention. Lorsque le Bouddha place son attention sur la série de conditions en co-apparition dépendante, c'est dans la catégorie du « nom », mêlé au contact, à l'intention, la perception et le sentiment, et tous ces facteurs sont fondés sur une fabrication sous-jacente. Il se passe donc beaucoup de choses même lorsque vous pensez que vous n'accordez qu'une pure et simple attention à quelque chose. L'une de vos tâches en tant que méditant est de le remarquer, de le découvrir, le débusquer, et d'apprendre à accorder l'attention *appropriée* à ce qui se passe. Ce qui la rend appropriée, c'est que les perceptions qui s'y rattachent sont formulées en termes des quatre nobles vérités et des tâches à accomplir appropriées à ces vérités — ou, pourrait-on dire, des compétences appropriées à ces vérités.

C'est parce que ce sont là les activités que le Bouddha vous encourage à appliquer aux différentes vérités. Le stress ou la souffrance, disait-il, sont quelque chose qu'il faut comprendre. Comprendre signifie les connaître si parfaitement que vous développiez l'impartialité à leur égard. Nous ne pensons généralement pas que nous sommes passionnés par le stress et la souffrance, mais nous le sommes réellement. Les choses qui généralement nous passionnent comportent en elles beaucoup de stress, mais nous choisissons simplement d'ignorer ce fait. Une partie importante de la pratique consiste donc à faire l'effort de voir comment ces choses que nous aimons, ces choses qui nous passionnent, ont cet aspect en elles : ce côté stressant et souffrant. Ensuite, nous continuons à nous concentrer sur cet aspect stressant jusqu'à ce que nous puissions développer un sentiment d'impartialité à son égard.

La tâche à accomplir face à la cause du stress est de l'abandonner. Abandonner, lâcher prise est aussi une compétence. On ne jette pas les choses n'importe comment, au petit bonheur. Vous regardez afin de voir : où est l'envie, la soif criante, où est l'ignorance qui sous-tend ce stress ? Et tandis que vous le faites, vous devez apprendre à discerner quels désirs vous souhaitez conserver pour le moment, et lesquels vous souhaitez abandonner — parce que le chemin inclut le désir dans le cadre de l'effort juste, et c'est quelque chose que vous devriez développer. Le chemin est quelque chose que vous

Downloaded from https://www.holybooks.com

souhaitez développer jusqu'à ce qu'il remplisse sa fonction, puis vous lâchez prise, vous l'abandonnez. Cela demande du discernement.

La tâche à effectuer en matière de cessation du stress et de la souffrance est de s'en rendre compte, de le vérifier, d'en témoigner, c'est-à-dire d'en faire l'expérience directe. En d'autres termes, vous faites l'expérience de ce que signifie laisser tomber l'envie, le désir insatiable, de ce que signifie développer une impartialité, une absence de passion pour l'envie, le désir insatiable. Cela aussi, c'est une compétence. Vous devez apprendre à vous regarder abandonner une envie particulière et remarquer que cela soulage réellement votre esprit mental, lui enlève vraiment un poids. Pour la plupart, nous ne remarquons pas ces choses. Lorsque nous abandonnons une envie particulière, nous passons rapidement à une autre. En fait, c'est généralement pour cela que nous abandonnons la première : nous pensons avoir trouvé quelque chose de mieux à désirer, quelque chose de plus intéressant, quelque chose de nouveau, quelque chose d'intrigant. Vous en avez assez et vous vous lassez de ce à quoi vous vous accrochiez et du coup, vous partez vous accrocher à quelque chose de nouveau. On passe très peu de temps à s'arrêter et à remarquer : qu'est-ce que ça fait d'abandonner une envie, un désir ? En quoi est-ce que cela diminue la souffrance ?

En même temps, il y a des choses à développer. C'est le chemin, ça commence par une vision juste et continue en passant par une concentration juste. Et bien qu'il y ait une étape à la toute fin de la pratique où vous quittiez aussi le chemin, il vous faut le développer d'ici là.

L'objectif visé en voyant les choses de cette manière est d'avoir un cadre servant à la façon dont vous allez comprendre votre vie et comment vous pourrez utiliser cette compréhension pour vous libérer vous-même de la souffrance. Le Bouddha veut que vous laissiez tomber le cadre dans lequel vous vous regardez vous-même, vous-même, et encore vous-même tout le temps : qu'est-ce que moi, qu'est-ce qui est à moi, qu'est-ce que j'ai et que je n'aime pas, qu'est-ce que j'ai et que j'aime. Il vous demande de mettre ces concepts de côté et d'utiliser ces autres concepts comme moyen de cadrer les choses, car les deux cadres ont des impératifs différents. S'il y a un « moi » que vous devez étayer, consolider, dont vous devez prendre soin, alors cela comporte l'impératif de trouver comment nourrir ce moi, comment lui choisir sa nourriture, comment vous assurer d'avoir une bonne réserve de nourriture, et comment vous assurer que cette réserve de nourriture va durer. Ce sont tous des impératifs d'acquérir, d'obtenir, d'obtenir et d'obtenir. Quand le monde va bien, tout est fluide, les dents de cet « obtenir » ne sont ni trop pointues ni trop vicieuses. Mais quand les choses deviennent vraiment difficiles,

Downloaded from https://www.holybooks.com

quand les ressources se raréfient, il vous faut prendre garde car l'impératif de se nourrir – physiquement et émotionnellement – n'est pas toujours un impératif amical.

Si tel est le cadre de notre attention et des impératifs pour lesquels nous opérons, les choses peuvent devenir assez désagréables. Ainsi, le Bouddha dit de considérer les choses simplement comme du stress, sa cause, sa cessation et le chemin de la pratique menant à sa cessation. Apprenez à tout dépersonnaliser. Cela implique un ensemble d'impératifs différents, un ensemble d'impératifs plus conviviaux. Au lieu d'essayer de repousser vos souffrances, vous essayez de les comprendre. Lorsque vous ne pouvez pas les comprendre, vous développez le chemin pour rendre l'esprit mental vraiment tranquille, calme, immobile, alerte, jusqu'à ce qu'il soit en mesure de voir la différence entre le stress et la cause du stress, afin que vous puissiez appliquer la tâche appropriée.

C'est comme entrer dans une pièce où il y a beaucoup de fumée. Vous n'éteignez pas la fumée. Vous essayez d'éteindre le feu qui provoque la fumée. Si vous courrez ici et là en supprimant la fumée, le feu continue tout bonnement de débiter à tout va de plus en plus de fumée continuellement, et vous n'en arriverez jamais à bout.

C'est la même chose avec l'esprit mental : l'un de nos problèmes est que nous ne comprenons pas vraiment quoi faire avec le stress. Nous essayons de le laisser tomber, mais il ne se laissera tout simplement pas abandonner. Plus nous essayons de nous en débarrasser, plus il nous colle fermement et nous consume continuellement. Il nous faut nous frayer un chemin à travers la fumée pour trouver le feu : c'est ça, ce que vous éteignez. C'est ça, ce que vous abandonnez : la cause du stress. Alors concentrez-vous sur apprendre à distinguer ces choses, de la même manière que vous devez faire la distinction entre le type d'envie, de désir qui provoque le stress et le type d'envie ou de désir qui développe les facteurs judicieux du chemin.

Tout cela demande du savoir-faire. En fait, une façon de traduire l'ignorance, *avijja*,[162] est « manque de compétence ». La connaissance qui la remplace, *vijja*,[163] est une connaissance compétente, judicieuse, qui vient du fait d'avoir développé les compétences. Notons qu'il y a un faire et un perfectionnement graduel, une maîtrise graduelle, de ces différents impératifs. Une fois que vous avez le cadre fermement en tête, alors lorsque des choses surviennent, vous pouvez les percevoir dans les termes de ce cadre, et de cette façon vous savez quoi en faire. À mesure que vous continuez à essayer d'accomplir la bonne tâche, vous vous y améliorez de plus en plus, jusqu'à ce que vous la maîtrisiez complètement.

[162] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Avidya ignorance, illusion [NDT]
[163] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Vidyā connaissance juste [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

continuez à essayer d'accomplir la bonne tâche, vous vous y améliorez de plus en plus, jusqu'à ce que vous la maîtrisiez complètement.

À bien des égards, même s'il est trop souvent négligé, le passage le plus essentiel du sutta,[164] le cœur du sutta, est la roue. À l'époque du Bouddha, c'est ce qu'on aurait appelé la combinaison de deux variables : non pas une table, mais une roue. On voit cela dans les textes de discipline ou fixant les règles, comme le Vinaya.[165] Il y avait de nombreux facteurs possibles derrière une infraction, aussi ils parcourraient toutes les différentes permutations, faisant le tour du cercle pour montrer le verdict dans chaque cas possible. Dans ce cas, il y a quatre vérités et trois niveaux de connaissance, donc le sutta fait simplement le tour de la liste, élément par élément, jusqu'à ce qu'il ait parcouru les douze permutations. C'est pour cela qu'on l'appelle la roue du Dhamma, et pour cela que nous avons la roue du Dhamma à douze rayons sur notre mur. C'est aussi un symbole pratique pour vous faire penser au cercle qui entoure la jante de la roue. C'est le cadre dans lequel nous voulons percevoir les choses et pour comprendre ce qu'il faut faire une fois qu'on a compris. Lorsque vous vivez une expérience, vous savez où la placer dans le cadre des quatre nobles vérités, et donc vous savez quoi en faire.

C'est le genre d'attention que nous essayons de développer. Le Bouddha disait souvent au début d'un discours sur le Dhamma : Faites très attention. Cela ne signifiait pas simplement écouter attentivement. Cela voulait aussi dire d'apporter le cadre juste, le bon cadre de réflexion et de questionnement, pour voir comment tirer le meilleur parti de ce qu'il avait à dire. Ensuite, vous prenez ce cadre et l'appliquez à votre pratique.

Par exemple, tandis que vous êtes assis ici en ce moment : où se trouve le stress dans la respiration ? Quelle qualité d'esprit mental pouvez-vous apporter à la respiration pour atténuer ce stress – pour aider à y mettre fin, pour en saper la cause ? Rien que le simple fait de penser en ces termes très élémentaires à la manière dont vous gérez votre respiration constitue le début du cadre des quatre nobles vérités.

Ensuite, à mesure que vous travaillez avec la respiration, à mesure que vous devenez de plus en plus compétent en la matière, vous pouvez prendre ces compétences, vous tourner vers et commencer à les appliquer à l'esprit mental, aux différents événements qui se produisent dans l'esprit mental. Vous constaterez que ce cadre vous mènera loin. C'est pourquoi le Bouddha a dit que la

[164] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Sūtra [NDT]
[165] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Vinaya règle, discipline éthique [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

qualité interne la plus importante pour l'éveil est une attention appropriée.

Alors voyez si vous pouvez appliquer ici, dès à présent, cette façon de voir les choses au niveau de la respiration. Commencez à vous entraîner à maîtriser ces compétences.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Dévoré par votre nourriture

9 octobre 2010

J'ai lu récemment l'histoire d'un tigre de Sibérie qui était parti à la recherche d'un braconnier. Le braconnier a été retrouvé très gravement mutilé et les médecins légistes sont allés vérifier ce cas. Il leur a fallu arriver à la conclusion que le tigre traquait réellement le braconnier. Apparemment, le braconnier avait blessé ce tigre plusieurs mois auparavant, et maintenant le tigre était revenu pour se venger.

C'est un bon récit édifiant. Bien souvent, les choses dont nous espérons nous nourrir finissent par se nourrir de nous. Les endroits où nous cherchons notre bonheur ou notre nourriture ont tendance à nous dévorer.

Le Bouddha le dit. Il explique comment la souffrance se résume aux cinq agrégats d'attachement. Vous avez l'agrégat d'attachement accroché à la forme, l'agrégat accroché au sentiment, l'agrégat accroché à la perception, l'agrégat accroché aux fabrications et l'agrégat accroché à la conscience. Et le mot pour « accroché », *upadana*,[166] peut aussi signifier subsistance. Nous essayons de nous nourrir de ces choses. Et en particulier, nous essayons notamment de nous nourrir du plaisir que ces choses ont à offrir. Nous recherchons du plaisir dans les choses physiques, nous recherchons des sensations agréables, des perceptions agréables, des choses auxquelles il est agréable de penser, ou des façons de penser agréables, des choses dont il est agréable d'être conscient. C'est là que l'esprit mental cherche sa subsistance. Mais le Bouddha nous fait également réfléchir sur le fait que nous sommes broyés, engloutis par la forme, les sentiments, les perceptions, les fabrications et la conscience. Et du coup les sources dont nous espérons nous nourrir finissent par nous avaler, nous engloutir et nous recracher.

Comme Ajaan Suwat avait coutume de le dire, pensez à un plaisir sensuel que vous avez eu la semaine dernière : où est-il maintenant ? Il a disparu. Et le souvenir du plaisir n'est pas forcément un souvenir agréable. Parfois, tout ce à quoi vous réussissez à penser, c'est que vous n'allez pas retrouver ce plaisir. Ou vous allez peut-être vous mettre à penser aux choses que vous avez faites pour obtenir ce plaisir, et qui n'étaient pas nécessairement judicieuses. Cela peut vous ronger, vous dévorer. Et nos

[166] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Upadana attachements liant les êtres à l'existence et les poussant à la renaissance [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

pensées, comme nous l'avons vu à maintes reprises, peuvent nous ronger, nous engloutir. Surtout quand nous pensons aux choses stupides et irréfléchies que nous avons faites dans le passé, ou à la manière dont nous avons souffert dans le passé.

Et c'est drôle comme l'esprit peut se nourrir de ces choses, même si elles sont désagréables. Malgré cela, il revient sur elles. Il en tire quelque misérable plaisir, mais au bout du compte il finit aussi par se faire dévorer par ces choses. C'est comme manger de la nourriture contaminée. Vous l'avalez, mais du coup vous avalez les germes contenus dans la nourriture, et ils commencent à vous ronger l'intestin.

Alors, que faire ? Premièrement : vous devez apprendre à manger des aliments non contaminés. Donnez à l'esprit mental une meilleure alimentation – à tout le moins, le genre de nourriture qui ne va pas vous ronger, vous dévorer. C'est totalement à cela que sert le chemin, car lorsque nous pratiquons le chemin, nous nous emparons de ces agrégats et nous nous y connectons d'une nouvelle manière. Nous les utilisons comme chemin. Nous nous en nourrissons toujours, mais nous essayons de nous nourrir de formes, de sentiments, de perceptions, de fabrications et de conscience nourrissantes. Nous nous concentrons sur la respiration : c'est la forme. Nous nous concentrons sur les sensations du corps : ça, c'est la forme. Nous tâchons de faire circuler la respiration dans le corps pour qu'elle suscite des sensations agréables : ça, ce sont les sensations. Nous devons maintenir la perception de la respiration, du corps et de l'esprit mental, sinon l'esprit mental ira errer et s'égarer dans d'autres mondes. Il vous est nécessaire d'utiliser vos perceptions pour être attentif, pour rester sur la respiration, pour continuer à vous en souvenir, afin de ne pas perdre votre cadre de référence.

Il existe un lien très étroit entre la pleine conscience et la perception. Vous devez continuer à vous souvenir, vous devez rester avec le corps, le corps, le corps, ou la respiration, la respiration, la respiration. Et il s'avère que la perception est liée non seulement à la pleine conscience, mais aussi à la concentration. Vous gardez une perception précise en tête. Là encore, il s'agit de la perception du souffle. Et en même temps, vous êtes conscient de toutes ces choses.

Vous prenez donc les agrégats et vous les assemblez de manière à les rendre sains. Ils se transforment en aliments santé – le genre d'aliments qui ne font pas volte-face pour tenter de se nourrir de vous ou de vous avaler tout cru, mais qui en fait vous renforcent.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Lorsque l'esprit mental est concentré, il se calme et se stabilise avec la perception de la respiration, et vous commencez à penser à l'énergie respiratoire et vous réalisez qu'elle circule à travers tout le corps. Tandis que vous inspirez et expirez, les sensations respiratoires peuvent être détectées n'importe où dans le corps, si vous êtes vraiment sensible. L'énergie respiratoire imprègne tout le corps, et vous voulez prendre cela comme base pour permettre au plaisir qui vient lorsque l'esprit mental commence à se calmer et se stabiliser de se propager en douceur, de sorte que vous ne soyez pas en train de mettre de la pression, de tirer ou de pousser les différentes sensations dans le corps, mais soyez plutôt en train de leur permettre simplement d'exister. Laissez-les développer un sentiment de plénitude.

Ce plaisir est nourrissant. Ce n'est pas comme le plaisir de la sensualité qui, comme on dit en thaï, peut être bon pour la bouche mais mauvais pour l'estomac. Le plaisir de la forme dans la concentration est une sorte d'aliment nourrissant sur tout le trajet, de fond en comble. Vous avez donc la forme et le sentiment ainsi que la perception.

Et ensuite il y a la fabrication, qui pense à la respiration, travaille sur la respiration, évalue la respiration, vérifie si le plaisir se passe bien, évalue à quel point le plaisir est suffisamment complet, au point où vous n'avez plus besoin d'évaluer grand-chose, mais avez juste à continuer à vous concentrer sur les sensations respiratoires et à rester là avec ce sens élargi de conscience.

C'est lorsque vous nourrissez le corps avec de bonnes sensations respiratoires et que vous nourrissez l'esprit mental en lui permettant de se calmer, de se stabiliser et de s'étendre, de prendre de l'expansion, de sorte qu'il ne soit pas obligé de courir partout en s'inquiétant de ceci et en glanant et grugeant par-ci par-là, que l'esprit mental peut faire ce qu'il fait le mieux : être simplement conscient. C'est une bonne nourriture pour le corps, une bonne nourriture pour l'esprit mental. Ça, c'est de la nourriture.

Le Bouddha compare souvent cela à de la médecine, de la même manière qu'une bonne nourriture peut être médicinale et bonne pour la santé. Ce genre de plaisir, ce genre de nourriture, en fait vous renforce vraiment. Le plaisir sensuel en fait vous rend faible, parce que l'esprit mental ne cesse de chercher à ce que les choses soient d'une certaine manière, et s'énerve quand elles ne le sont pas, et développe toutes sortes de mauvaises habitudes autour de son désir de plaisir. Mais si vous développez la pleine conscience, la vigilance, la capacité d'orienter vos pensées dans la bonne direction, d'évaluer les choses de la

Downloaded from https://www.holybooks.com

bonne manière, vous développez les compétences utiles pour retrouver un sentiment de bien-être, trouver de la nourriture même dans des situations difficiles. Et c'est là la force : la capacité d'être indépendant, de sorte que les choses à l'extérieur n'aient pas besoin d'être d'une certaine manière pour qu'il y ait un sentiment de bien-être dans l'esprit mental.

C'est ainsi que cette bonne nourriture développe les forces de l'esprit mental : conviction, persévérance, pleine conscience, concentration et discernement. De cette façon, l'esprit mental peut de plus en plus voler de ses propres ailes. Et contrairement au corps, l'esprit mental — lorsqu'il se nourrit de nourriture mentale, de nourriture du chemin — finit par atteindre le point où il n'a plus besoin de se nourrir. Avec le corps, il vous faut toujours le garder bien nourri. Mais l'esprit mental peut atteindre le point où il se développe et croît indépendamment de la nourriture. C'est comme l'arahant dont le chemin ne peut être retracé. Tant que l'esprit mental recherche de la nourriture, vous pouvez suivre à la trace son chemin au fur et à mesure en vérifiant la piste de ses pièges. Mais lorsqu'il n'a plus besoin de se nourrir, c'est comme le parcours des oiseaux dans l'espace : on ne peut pas le retracer. Il ne se nourrit de personne, et personne ne se nourrit de lui. C'est à ce moment-là que l'esprit mental est vraiment libre.

C'est difficile à imaginer parce que nous sommes tellement habitués à nous nourrir de nourriture physique et mentale. Mais il est bon d'ouvrir votre esprit mental de temps à autres pour réfléchir à ces possibilités. Parce que plus vous êtes ouvert à l'idée, plus il est probable que cette possibilité devienne vraiment une réalité de fait pour vous.

Donc, gardez toujours à l'esprit qu'il est possible de devenir totalement libre. C'est la garantie du Bouddha, la garantie de tous les nobles disciples. Et c'est à chacun de nous de tester cette garantie par soi-même.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Isoler les agrégats

20 juillet 2011

Comme le dit le Bouddha, l'une des récompenses de la concentration est que vous parvenez à comprendre les agrégats : qu'est-ce que la forme, qu'est-ce que le sentiment ou la sensation, la perception, la fabrication, la conscience. Vous arrivez à observer comment ils surviennent; vous pouvez regarder comment ils s'éteignent et disparaissent. Lorsque vous les voyez clairement, vous pouvez commencer à voir où vous vous y accrochez et comment cet attachement implique de la souffrance. Ce n'est que lorsque vous pouvez mettre le doigt sur ces choses et les identifier que vous pouvez commencer à lâcher prise. C'est comme avoir une pièce pleine où sont empilés des tas de choses. Ce n'est qu'en en faisant le tri que vous pourrez commencer à voir quelles choses doivent être jetées et lesquelles devraient être conservées.

L'une des raisons pour lesquelles la concentration facilite ce processus de tri est que vous ne pouvez voir les choses clairement que lorsque l'esprit mental est vraiment calme et immobile. Mais une autre raison est que vous acquérez vraiment une pratique de terrain quant à la manipulation de ces choses pendant que vous êtes dans le processus d'amener l'esprit mental à se calmer, se stabiliser dans la concentration. C'est au cours de cette pratique de terrain que vous pourrez commencer à les trier.

C'est comme apprendre une compétence physique – jouer d'un instrument de musique, danser ou apprendre un sport : vous devez isoler votre sens des muscles que vous utilisez si vous voulez maîtriser cette compétence. Si celle-ci implique de sauter et que vous n'avez pas réussi à isoler les différents muscles de vos jambes et les autres parties du corps que vous allez utiliser, le saut sera maladroit. Mais à mesure que vous sentez par vous-même et comprenez de l'intérieur quels muscles sont nécessaires pour que le saut soit gracieux ou pour le faire aller loin ou haut, vous obtenez alors de bien meilleures performances.

C'est la même chose avec la méditation. Nous commençons par essayer de nous concentrer sur la respiration et nous mettons beaucoup de pression dessus, de peur que si nous ne le faisons pas, l'esprit mental ne commence à s'échapper. Bien entendu, une grande partie de la pression exercée sur la respiration a un effet sur la circulation des fluides et des énergies dans le corps. Vous pouvez créer beaucoup de tensions, beaucoup de tiraillements, de dureté, de rigidité, beaucoup d'inconfort en procédant ainsi. Et même toute cette tension et cette pression, cette fermeté

Downloaded from https://www.holybooks.com

ne vous empêchent pas de déraper car la concentration ne se limite pas à la pression. Vous avez toutes ces autres activités mentales que vous devez également apprendre à maîtriser. La pression à elle seule ne va pas tout calmer. Vous devez comprendre vos matières premières.

Pour gérer efficacement la respiration, vous devez arriver à une meilleure compréhension de la façon dont vous ressentez le corps de l'intérieur. Cela signifie l'examiner en termes des propriétés qui composent l'agrégat de la forme – la terre, l'eau, le vent ou air et le feu – ainsi que l'espace et la conscience. Habituellement, lorsque vous inspirez, vous ressentez une sensation de pression qui se propage dans tout le corps. Aussi, lorsque nous disons de diffuser et répandre votre conscience à travers le corps ou de propager la respiration à travers le corps, votre réaction immédiate est de propager la pression à travers le corps, mais cela ne donnera pas de bons résultats. En fait, cela peut créer des problèmes. Vous devez apprendre à séparer ces choses : quelles sensations sont les sensations respiratoires qui traversent le corps sans rien perturber d'autre, sans exercer la moindre pression ? S'il y a de la pression, c'est que l'élément souffle pousse l'élément eau contre l'élément terre. Vous devez donc les séparer, afin de ne propager que le souffle.

Quant à la conscience, ce n'est pas quelque chose de physique, alors pourquoi votre conscience devrait-elle créer une pression dans les différentes parties du corps ? Encore une fois, vous devez apprendre à diffuser votre conscience sans aucunement exercer de poussée sur les autres propriétés.

Lorsque vous pouvez commencer à séparer ces choses, il devient beaucoup plus facile de stabiliser et de rester sur la respiration, en réalisant que l'énergie respiratoire n'a pas besoin d'être confinée par quoi que ce soit, n'a pas besoin d'exercer de pression sur quoi que ce soit. Elle peut circuler en douceur, légèrement, dans tout le corps, instantanément. Vous n'avez pas besoin de la tirer et la traîner pendant l'inspiration. Vous n'avez pas besoin de faire pression pour la refaire sortir avec l'expiration.

Certaines personnes disent : « J'essaie de respirer à travers le corps en inspirant et je n'arrive que jusqu'au cou ou seulement jusqu'au milieu du dos avant de devoir commencer à expirer. » Eh bien, c'est une idée fausse de la respiration. Vous avez probablement fait pression et poussé du

Downloaded from https://www.holybooks.com

sang là en bas sans vous en rendre compte – car il y a un aspect dans la respiration comme quoi, dès que vous réalisez que vous avez commencé à inspirer, elle s'est déjà propagée et a traversé tout le corps. Quand vous pouvez apprendre à détecter cela, il devient beaucoup plus facile de la suivre, de rester avec la respiration.

Même chose avec les sensations. On parle de faire naître une sensation de plaisir avec la respiration, de plaisir avec la concentration. D'où est ce que ça vient? Vous ne pouvez pas pousser et forcer le plaisir dans le corps. Vous devez réaliser qu'il y a beaucoup de petits centres dans le corps, des petits centres de sensations, et tout ce que vous avez à faire est de leur donner un peu d'espace, et alors une sensation de ce qui semble être une neutralité au départ va effectivement devenir agréable – si vous lui donnez de l'espace, si vous ne le brassez pas trop, ne le bousculez pas trop. Ensuite, plus vous parvenez à maintenir cette sensation d'espace de manière constante, invariable, plus le plaisir augmente. Et vous le laissez se propager sans pression. Cela devient un ravissement : une sensation de rafraîchissement, de plénitude. Parfois, cela peut devenir si intense que vous avez l'impression de vous noyer. Ce n'est pas le cas. C'est simplement le fait que vous permettez à ces sensations de se balader dans le corps et que le mouvement de la respiration ne les perturbe pas. C'est leur donner de l'espace.

Cela signifie que les sensations que vous aviez l'habitude d'associer à l'inspiration et à l'expiration ne se produisent plus. Maintenant, un endroit dans votre esprit mental émet peut-être des signaux d'alarme, mais vous devez le rassurer que tout va bien. La respiration continue de bouger, elle entre et sort toujours, mais vos anciennes façons forcées de respirer ne se produisent plus. Lorsque vous apprenez que c'était forcé et inutile, vous constatez que vous pouvez inspirer et expirer avec une bien plus grande sensation de ravissement, de plénitude et de plaisir. Cela devient quelque chose en quoi vous pouvez puiser à tout moment.

À mesure que vous apprenez à dissocier la respiration de la pression, à dissocier entre votre conscience et la pression, vous commencez à voir que ce qui vous empêchait de vous installer correctement et d'être à l'aise était votre perception originale de la respiration. Maintenant que vous avez changé cette perception, la nouvelle perception est ce qui vous aide à vous maintenir confortablement en place. Il y a une étiquette mentale qui dit simplement : « respiration »,

Downloaded from https://www.holybooks.com

et il y a une image qui accompagne cette étiquette. Et comme vous l'avez appris, certaines images sur la respiration sont plus propices à la concentration que d'autres. Alors demandez-vous : comment concevez-vous ce processus de respiration dans le corps ? Pouvez-vous réajuster votre perception, réajuster votre étiquette, réajuster votre petite image mentale au dedans pour la rendre encore plus utile ?

C'est à ce moment-là qu'Ajaan Lee vous conseille de penser que tous les pores de votre peau se mettent à s'ouvrir. Lorsque vous vous concentrez bien clairement et très distinctement sur cette perception des pores en train de s'ouvrir, de s'épanouir, effectivement, ils s'ouvrent et s'épanouissent réellement. C'est une des manières par lesquelles le cerveau communique avec lui-même, communique avec le corps : à travers ces images. Alors, petit à petit, vous commencez à isoler l'acte de perception à mesure que vous découvrez des perceptions de plus en plus propices au calme et à la stabilisation : ce que le Bouddha appelle des « fabrications mentales apaisantes ».

Cela nous amène à l'agrégat de la fabrication lui-même. Ce sont là les questions que vous vous posez sur la respiration. Votre intention de rester ici est aussi une fabrication. Votre intention de changer la respiration est une fabrication. La façon dont vous évaluez comment les choses se passent : ça aussi, c'est une fabrication. Plus vous parviendrez à isoler clairement ces fonctions, plus vous pourrez les exécuter avec habileté et compétence.

Et puis il y a la conscience, qui est la conscience de toutes ces choses. La conscience se présente sous différents types. Il y a une conscience focalisée qui met en lumière des sensations et des activités mentales spécifiques, et puis il y a une conscience de fond qui est déjà présente dans tout le corps. Lorsque nous parlons de diffuser, propager votre conscience, il s'agit avant tout de laisser votre concentration focalisée entrer en contact avec la conscience qui remplit déjà le corps. Cette conscience de fond n'a pas à exercer aucune pression sur quoi que ce soit. Vous apprenez à séparer cette conscience, disons, de la terre, de l'eau et des autres éléments du côté physique du corps avec lesquels vous avez pu la confondre.

Plus vous parvenez à isoler clairement ces choses, plus il est facile de comprendre exactement ce qui ne va pas lorsque l'esprit mental ne s'apaise pas et ne se stabilise pas. Vous devenez plus sensible à toutes les sensations, perceptions ou fabrications qui pourraient perturber votre concentration. Vous avez également une meilleure

Downloaded from https://www.holybooks.com

idée de la façon de les gérer. En particulier, vous devenez plus sensible à ce petit processus par lequel il y a un mouvement quelque part dans le corps – qui peut être soit physique, soit mental au départ – mais vous décidez ensuite que ce sera une pensée, alors vous placez l'étiquette « ceci est une pensée à propos de x » et ensuite vous lui permettez de croître dans cette direction particulière. Lorsque l'esprit mental est vraiment calme, tranquille, vous pouvez voir cela au fur et à mesure que cela se produit. Vous pouvez le voir plus clairement parce que vous avez l'intention de ne pas lui permettre de prendre le dessus sur votre concentration.

Ainsi, c'est grâce à votre maîtrise de ces différents processus des agrégats que vous pouvez réellement amener l'esprit mental à se calmer, se poser et se stabiliser – c'est pourquoi, lorsque l'esprit mental s'est calmé et stabilisé, vous pouvez voir ces processus encore plus clairement et êtes prêt à les évaluer pour ce qu'ils sont. Vous pouvez voir les choses en ces termes parce que, dès le départ, vous avez eu l'expérience directe de les séparer dans le processus consistant à amener l'esprit mental à se calmer et se stabiliser.

Il convient de noter que les cinq agrégats ne font pas partie des enseignements que le Bouddha a retenus d'autres écoles de pensée enseignées par ses contemporains. Les termes de « forme », de « sensation », etc. étaient déjà courants à son époque, mais l'idée de les regrouper en un ensemble était une idée originale de sa part. Et elle est très directement liée à la maîtrise de la concentration juste.

Ajaan Lee le souligne. Il dit que lorsque vous avez affaire à la respiration, vous avez affaire à la forme. À mesure que la forme commence à devenir de plus en plus subtile jusqu'au stade où la respiration s'arrête, l'esprit mental commence à se concentrer sur l'espace. L'aisance qui accompagne cette sensation d'espace fait partie de l'agrégat des sensations. Ensuite, il passe à la conscience. C'est l'agrégat de la conscience. Ensuite, il n'y a rien, et vous commencez à reconnaître que le sentiment « il n'y a rien » est une fabrication. Ensuite, il y a l'état de ni perception ni non-perception, qui permet de voir à quel point la perception peut être atténuée.

Il y a une image qu'Ajaan Lee utilise dans un autre contexte, mais elle s'applique également ici. Pensez à une roche contenant différents minéraux. Lorsque vous appliquez un effort à votre concentration, c'est comme appliquer de la chaleur à la roche. Lorsque vous atteignez le point de fusion, par exemple, de l'étain, ou du plomb, ou de l'argent ou de l'or, chacun de ces métaux présents dans la roche s'écoulera et se séparera de

Downloaded from https://www.holybooks.com

lui-même. Vous n'êtes pas obligé de trier la roche avec une pioche en vous disant : « Ceci est un petit morceau d'or et ceci est un petit bout d'argent ». Ils se séparent naturellement lorsque vous appliquez de la chaleur.

De la même manière, les activités des agrégats se séparent toutes à mesure que vous pénétrez de plus en plus profondément dans les étapes indistinctes de concentration. Cela dit, les enseignants de l'époque du Bouddha étaient capables d'accéder à ces étapes, mais il semble avoir été le premier à réaliser combien il était utile de prendre ces termes, la capacité de séparer ces processus, et de s'en servir pour aller plus loin.

C'est pourquoi, lorsque vous pratiquez la concentration et que vous commencez à examiner la question de la souffrance, vous commencez à voir plus clairement à quel point l'attachement à ces cinq agrégats est ce qui provoque la souffrance. Vous vous attachez, vous accrochez à l'une quelconque de ces cinq activités ou à n'importe quelle combinaison d'entre elles – parce que ce *sont* des activités. Nous les appelons agrégats, ce qui les fait ressembler à un tas de gravier, mais ce n'est pas le cas. Ce ne sont que des conglomérats différents d'activités ou de processus. Lorsque l'esprit mental a été mis en concentration, vous pouvez commencer à voir : « Voilà, c'est là qu'il y a du stress », par exemple à propos du vieillissement, de la maladie, de la mort, de la naissance ou sur n'importe quel sujet où l'esprit mental ressent du stress. Le stress est là parce que vous vous êtes accroché à ces différentes activités. Cela signifie que vous détournez votre attention du vieillissement ou tout autre sujet concerné, et que vous la dirigez vers l'observation de ces activités en action – les mêmes activités dans lesquelles vous vous êtes engagé pour calmer et stabiliser l'esprit mental. Plus vous verrez clairement ces activités et leur lien direct avec la souffrance et le stress, plus il vous sera facile de les abandonner.

Ainsi, lorsque vous rencontrez des problèmes dans de la méditation – une sensation d'inconfort dans le corps ou un certain relâchement dans le maintien de votre concentration – posez-vous la question : laquelle de ces activités n'avez-vous pas réussi à isoler ? Lesquelles confondez-vous ou mêlez-vous de manière impropre ? Plus vous pourrez les isoler facilement, plus votre concentration sera alors efficace, plus elle sera solide, et meilleure sera-t-elle en tant qu'assise pour parvenir à des prises de conscience encore plus profondes.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Devenir transparent

8 décembre 2007

L'esprit mental est habitué à vagabonder. C'est ce que signifie le mot *samsara*.[167] Ce n'est pas un endroit; c'est une activité. C'est quelque chose que vous faites. Et pour la plupart d'entre nous, il s'agit du fait de passer d'un désir à un autre désir. Ensuite, soit vous obtenez ce que vous voulez et vous vous dites : « Bon, ça suffit, passons à autre chose », soit si vous réalisez que vous n'y parviendrez pas, vous passez alors à autre chose pour compenser le manque.

L'esprit est donc en mouvement constant, créant ce qu'on appelle un *bhava*, [168] qui signifie littéralement « devenir » ou « être ». Il vaut mieux, je pense, le traduire par « devenir », car le processus est dynamique. Ce n'est pas comme l'Être, en tant qu'absolu métaphysique statique. C'est devenir quelque chose, aller quelque part. Vous créez effectivement le *où* par le truchement de votre concentration sur un désir particulier, une envie particulière. C'est quelque chose que nous faisons tout le temps, à la fois au niveau cosmique, lorsque nous passons d'une vie à la suivante, et également au niveau immédiat, lorsque nous sommes assis ici à nous concentrer sur un objet en particulier, puis en y perdant tout intérêt, puis en nous concentrant sur quelque chose d'autre. Et, dans la concentration, nous créons un monde ou une expérience très particulière du monde.

Il y a une allégorie que le Bouddha raconte à un moment donné dans le Canon sur la façon dont le cosmos passe par de nombreux cycles d'expansion et de contraction. Quand il se contracte, les êtres vont soit vers les cieux les plus hauts, qui ne sont pas détruits, soit vers les enfers les plus bas, qui ne sont pas détruits non plus. Puis, alors que le cosmos recommence son expansion, certains des êtres des niveaux les plus élevés commencent à descendre. Ils naissent dans ce monde-ci qui, à l'époque, n'est pas comme le monde que nous connaissons aujourd'hui. Les êtres eux-mêmes sont auto-lumineux; ils brillent et voyagent à travers l'espace. Et le monde lui-même n'est rien d'autre que de l'eau. C'est comme l'histoire de la Genèse avec Dieu planant sur les eaux, mais dans ce cas, au lieu de planer ou de créer un monde

[167] https://en.wikipedia.org/wiki/Saṃsāra 1) errance; 2) monde, où ce terme évoque un changement cyclique »; 3) courir en rond [NDT]
[168] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Bhava [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

comme Dieu l'a fait, ils créent chacun leur propre monde. Un film commence à se former sur l'eau, appelé terre savoureuse. Selon la description, il a la couleur d'un très bon ghee ou d'un très bon beurre, et le goût du miel sauvage pur. L'un des êtres, simplement par curiosité ou tout simplement par pure exubérance, décide d'y jeter un coup d'œil. Alors il trempe son doigt et y goûte, et c'est tellement bon qu'il se jette immédiatement dessus et commence à l'avaler goulûment. Les autres êtres emboîtent le pas. Ce faisant, leur envie se retrouve concentrée sur le film de terre savoureuse. Et à mesure qu'ils engloutissent la chose, ils commencent à perdre leur auto-luminosité; ils ne brillent plus. Et dès qu'ils cessent de briller, alors la lune et le soleil apparaissent, les jours et les nuits apparaissent, ainsi que les saisons et le passage des années. Ça se rapproche de plus en plus du monde tel que nous le connaissons.

Vous pouvez prendre l'histoire comme une allégorie. C'est ce qui arrive lorsque vous concentrez votre envie sur quelque chose. Vous changez, et le monde qui vous entoure change, lui aussi. Vous le voyez clairement avec les addictions. Si vous devenez dépendant d'une drogue particulière, tout d'un coup, tout dans le monde se retrouve lié à cette drogue. Comme on dit, lorsqu'un alcoolique entre dans une maison, il sait assez vite où est rangé l'alcool dans la maison. D'autres personnes entrent dans la même maison et ne le sauraient jamais, car leur envie est concentrée sur autre chose. Et à mesure que vous vous concentrez sur une chose particulière, votre esprit mental commence à se limiter, en particulier s'il se concentre sur un type d'envie peu judicieux. C'est donc à travers votre envie que vous créez un foyer, un centre de concentration autour duquel vous avez, vous vivez une expérience du monde, vous faites l'expérience de vous-même; vous vous définissez et vous définissez le monde à travers votre envie : c'est ça, *bhava*.

Et le truc avec l'esprit mental, c'est qu'il peut passer d'un bhava à un autre, d'un devenir à un autre. Vous pouvez également essayer de détruire bhava. Parfois, nous entendons parler de mettre un terme au devenir ultérieur, et nous pensons que nous devons détruire ce que nous avons, et les gens ont tellement de façons de faire ça : soit par un comportement vraiment autodestructeur, soit en méditant et en arrivant à la conclusion : « Je n'aurai aucun désir, je n'aurai aucun désir du tout, j'accepterai simplement tout ce qui vient. » Ce qui se passe, c'est qu'ils commencent à créer un nouveau moi autour de celui qui essaie juste d'être là, immobile, serein, impassible. Autrement dit, dans le désir de détruire un bhava particulier, vous en créez un nouveau. Et le problème

Downloaded from https://www.holybooks.com

avec le nouveau moi ou le nouveau bhava, c'est qu'il est souterrain. Vous ne le voyez pas. C'est pourquoi le Bouddha dit que le désir de ne pas devenir est aussi une cause de devenir ultérieur.

Il recommande donc une autre issue, qui commence par la création d'une judicieuse sorte de devenir, où le processus de devenir est transparent. Vous pouvez voir ce que c'est et comment il se produit. Et c'est ce que nous faisons en ce moment en méditant, en développant un état de concentration dans l'esprit mental. Vous avec cette concentration particulière sur la respiration. Au début, vous avez besoin d'avoir envie de faire la pratique correctement. Et là, pour que l'envie s'active, il vous faut rendre la respiration intéressante. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous travaillons avec l'énergie respiratoire. Lorsque vous commencez à prendre contact avec la façon dont l'énergie se déplace dans votre corps en fonction de la façon dont vous respirez, en fonction de votre réaction aux événements qui vous entourent, cela peut devenir vraiment fascinant.

C'est pour cela qu'il est important, lorsque vous méditez, de ne pas avoir trop de règles strictes sur la façon dont vous allez explorer l'énergie du corps. Vous voulez suivre votre intérêt, car sinon l'esprit mental ne va pas vouloir rester. S'il se sent attaché, il va commencer à se tortiller et il va trouver un autre point focal pour son envie. Il voudra créer un monde différent, mais un monde qui n'aura pas la même clarté.

Alors vous faites ce que vous pouvez pour garder l'esprit mental ici. D'une certaine manière, vous pouvez le forcer en étant strict avec lui, en ne lui permettant pas de se mettre à vagabonder. Mais ce genre d'éducation stricte, s'il n'est pas tempéré par l'amour et la compréhension, va créer un enfant à problèmes. Vous voulez être plus compréhensif, comprendre ce qui intéresse votre esprit mental en ce moment : qu'est-ce qui est séduisant en ce moment ? Quel aspect de l'énergie dans votre corps est intéressant ?

Ou si vous avez du mal à rester avec la respiration, à quels autres thèmes devez-vous réfléchir en ce moment qui vous aideraient à vous calmer et à vous stabiliser davantage ? Parfois, lorsque vous vous sentez anxieux ou dispersé, il est utile de simplement penser *buddho* dans l'esprit mental – *bud-* avec l'inspiration, *dho* avec l'expiration – sans trop prêter attention à comment vous ressentez la respiration. Donnez simplement à l'esprit mental quelque chose sur quoi rester. Ou si

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous vous sentez découragé dans la pratique, pensez aux autres personnes qui ont eu des problèmes dans la pratique et qui ont pourtant réussi à les traverser, les surmonter et à en sortir indemnes de l'autre côté. Si vous vous sentez paresseux, vous pouvez penser à la mort. Cela pourrait arriver à tout moment. Êtes-vous prêt à partir, à mourir ? Sinon, mettez-vous au travail. Si vous vous retrouvez en train d'être attiré vers des pensées lubriques, vous pouvez penser à ce que vous avez à l'intérieur de votre corps et à ce que cette autre personne a dans son corps à lui ou à elle.

En d'autres termes, il n'y a pas de règles strictes sur ce sur quoi vous devriez vous concentrer. Ou, même si vous êtes concentré sur la respiration, il n'y a pas de règles strictes quant à l'endroit sur lequel vous devriez vous concentrer.

C'est un thème commun dans la tradition forestière[169]. Ajaan Mun n'avait pas de technique de méditation "Ajaan Mun" et il n'a pas créé beaucoup de règles sur la façon dont cela devait être fait. Il donnait un sujet à ses étudiants, puis les invitait à se retirer, leur laissant le soin de trouver comment ils parviendraient à calmer et stabiliser leur esprit mental concernant ce sujet. En passant beaucoup de temps libre dans la forêt, vous pouviez expérimenter, découvrir ce que vous aviez trouvé de captivant, découvrir ce qui vous avait aidé à vous calmer et vous stabiliser — que ce fût simplement le désir de donner un peu de repos et de paix à l'esprit mental, ou le fait d'avoir dû le convaincre de la nécessité de se calmer et se stabiliser en pensant à tous les aspects consternants de la situation d'être coincé dans ce processus du samsara. Quel qu'ait été ce qui vous a attiré dans le présent et vous a aidé à y rester, du moment que cela a fonctionné, c'était le Dhamma.

Voilà donc l'attitude que vous devriez adopter dans le moment présent. Certaines personnes disent : « Vous voulez pratiquer la concentration ? Eh bien, essayez de ne pas avoir de désir, essayez de ne pas vous attacher. » Mais il *faut* avoir envie; vous *devez* être attaché, vous accrocher, avoir de l'attachement si vous voulez avoir ce point focal sur lequel l'esprit mental va rester, et être désireux et prêt à rester, être heureux de rester, trouver du plaisir à rester.

Alors, essayez de trouver de l'intérêt dans la respiration. Donnez-vous des raisons de rester. Et quand l'esprit mental s'ennuie, donnez-lui des variations dans la respiration, des variations dans votre point focal. Il existe des tas de façons permettant de rester sur la respiration, de nombreuses façons de concevoir le processus respiratoire dans le corps. Certaines choses que nous pouvons apprendre peuvent venir du tai-chi ou des enseignements chinois sur le chi, sur la façon dont il est censé circuler, s'écouler. Et il y a d'autres choses que nous pouvons apprendre par nous-mêmes. L'expérience. Tout ce qui vous

[169] faisant référence au Mouvement bouddhiste de la Forêt, en Thaïlande. https://boowiki.info/art/bouddhisme/les-moines-de-la-foret.html [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

convient, que vous trouvez agréable, tout ce que vous trouvez satisfaisant, si cela aide l'esprit mental à rester avec le corps dans le moment présent avec un sentiment de bien-être, ça, c'est le Dhamma. Et plus vous apportez votre propre ingéniosité à la pratique, plus elle devient votre pratique – pas une chose étrangère imposée à l'esprit mental, mais une manière d'entrer en contact avec ce qui se passe dans votre propre esprit bien à vous et d'apprendre à l'encourager, le pousser dans des directions judicieuses.

Alors apprenez à faire preuve d'ingéniosité et à utiliser votre sens de l'observation pour voir ce qui fonctionne. C'étaient probablement les deux instructions les plus courantes d'Ajaan Fuang : Soyez observateur. Utilisez votre ingéniosité. Jouez avec la respiration, aimait-il à dire. Jouez, non pas de manière paresseuse et nonchalante, mais de la manière de jouer qu'aurait un athlète sérieux dans un sport donné, en voulant le maîtriser, en voulant le faire bien, prêt à relever les défis qui se présentent en essayant d'apprendre de ce qui se passe dans le corps dans l'instant, d'apprendre de ce qui se passe dans l'esprit mental sur le moment. De cette façon, vous créez une forme judicieuse de bhava où le processus de devenir devient transparent, et c'est ce qui pose les bases pour que vous puissiez vraiment voir et voir à travers le processus, afin que vous puissiez finalement atteindre quelque chose au-delà.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Sensible au souffle

25 décembre 2011

Lorsque vous travaillez avec la respiration, il est bon de ne pas avoir trop d'idées préconçues sur ce que sera une bonne respiration ou sur la direction générale que devrait prendre votre respiration. Je lisais récemment une lettre de quelqu'un qui avait repris une idée quelque part selon laquelle, à mesure que l'esprit mental s'apaise et se stabilise, la respiration devient plus courte. Il mit donc la charrue avant les bœufs et essaya de respirer plus rapidement afin de calmer son esprit mental. Et il constata que sa respiration courte n'était pas du tout raffinée. Elle ne calmait pas son esprit mental. Il y a des gens qui étouffent leur énergie respiratoire dans l'espoir de la rendre plus fine et calme, et finissent par s'endormir. Vous devez donc vraiment être attentif à ce dont le corps a besoin dans l'instant, ce dont l'esprit mental a besoin sur le moment, pour que les deux puissent rester ensemble.

Si la respiration est trop douce, trop fine, trop raffinée, et que vous n'y êtes pas encore vraiment prêt, le corps n'est pas encore vraiment prêt, cela épuise votre niveau d'énergie. Bien sûr, si la respiration est trop forte, il est difficile de se calmer.

Il est aussi parfois facile de rester bloqué sur un type particulier d'énergie. Il y avait une femme qui était une élève d'Ajaan Fuang. Elle était une très bonne méditante, mais elle avait été loin de lui depuis longtemps. C'est d'ailleurs lors de ma première visite là-bas qu'elle s'est présentée au monastère. Et l'un des commentaires qu'il lui a fait ce soir-là alors que nous étions assis en méditation fut : « Attends une minute, tu passes trop de temps avec la respiration fraîche, la respiration très raffinée. » Il lui a dit : « Ce n'est pas bon pour ta santé de passer tout ton temps à respirer avec raffinement. Il faut varier les choses. Il te faut regarder ce dont le corps a besoin. Il y a des moments où il a besoin d'énergie, tu dois donc respirer de manière à lui donner plus d'énergie. » Alors, essayez d'être attentivement à l'écoute des besoins du corps. Et regardez également les besoins de l'esprit mental.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Nous parlons d'écouter ou de regarder la respiration, mais, bien sûr, il ne s'agit pas de regarder ou d'écouter avec les yeux ou les oreilles. Il s'agit simplement d'être vraiment sensible à ce dont le corps a besoin. Et donc, vous devez être très attentif, et c'est là qu'intervient l'analogie de l'écoute. Considérez cela comme une analogie, bien sûr. Il y a des moments où vous écoutez très, très attentivement des sons très subtils, et cela aide à affiner la respiration, car l'esprit mental est plus intense, plus résolu et plus sensible à ce moment-là. C'est alors qu'il est vraiment prêt pour une respiration fine. Mais si vous n'y êtes pas prêt, vous vous assoupissez, vous endormez tout simplement. Donc, de la même manière que vous écoutez, par exemple, les voix intimes d'un morceau de musique, celles qui sont difficiles à entendre, ou un son très léger, très doux au loin, essayez de devenir vraiment, vraiment silencieux, calme, et très, très intense. Cela aidera à rendre la respiration plus subtile sans que vous la forciez trop.

Mais écoutez le corps et l'esprit mental : si vous rencontrez des symptômes qui montrent que la respiration est trop subtile, alors vous devez aller dans l'autre sens. Certains des symptômes sont des maux de tête, une sensation de constriction dans le corps, l'impression que l'énergie respiratoire s'est restreinte ou bloquée. C'est à ce moment-là qu'il vous faut travailler avec une respiration qui peut être un peu inconfortable pendant un moment. Poussez-la, élargissez la cage thoracique plus que la normale. Développez votre ventre, la zone stomacale, votre abdomen, plus que d'habitude. Accentuez réellement l'inspiration autant qu'il vous est possible. Et acceptez le fait que cela va être inconfortable pendant un certain temps, durant le temps où vous entrez dans un nouveau cycle, ou un nouveau rythme de respiration. Ensuite, lorsque le corps est prêt, vous pouvez laisser les choses se calmer à nouveau.

En résumé, lorsque vous expérimentez la respiration, rappelez-vous de ne pas laisser vos idées préconçues vous entraver. Même les instructions de la méditation respiratoire disant : « Respirez de la manière la plus confortable possible » : il y a des moments où il faut respirer de manière inconfortable pour sortir d'un cycle respiratoire trop doux ou trop étouffé.

Cela signifie que vous devez utiliser votre ingéniosité.

Il y a des années, j'ai mentionné à Ajaan Fuang qu'il devrait écrire un petit guide sur la méditation respiratoire. Il m'a répondu : « Oh mais, tout est déjà là dans les livres d'Ajaan Lee. » Alors j'ai dit : « Mais ce ne sont que les principes

Downloaded from https://www.holybooks.com

de base, et vous avez beaucoup de petits détails vraiment fascinants. » Les façons dont il vous recommandait de jouer avec la respiration : parfois, il parlait de respirer dans les os. Une autre fois, il a raconté que lorsqu'il était jeune, il avait tendance à souffrir de maux de tête assez importants. Il a découvert que s'il pouvait mettre l'accent sur la respiration qui descendait dans la colonne vertébrale et la penser allant de la base de la colonne vertébrale vers le sol, cela aidait à soulager la pression dans la tête. Il avait plein de petits trucs comme ça.

Mais il continua de résister à l'idée d'écrire un livre à leur sujet. Et cela s'explique peut-être en partie par le fait que l'apprentissage de ces petites astuces nécessite de l'ingéniosité. Cela *développe* votre ingéniosité. Et l'ingéniosité est une compétence importante que vous souhaitez développer par vous-même en tant que méditant. Vous travaillez avec les principes de base, puis vous les étirez pour voir jusqu'où ils s'étirent avant d'atteindre le point de rupture. Il y a des moments où vous expérimentez trop et où vous allez trop loin, et vous devez alors le reconnaître et revenir en arrière. Mais reconnaissez également le fait que les principes sont là comme quelque chose à qui se tenir au début afin que vous ne soyez pas totalement perdu. Ils vous indiqueront les zones sur lesquelles vous devriez vous concentrer, ou sur lesquelles vous pourriez vous concentrer de manière profitable, mais ce que vous allez voir dépend de vous.

Et il faut apprendre à interpréter, comprendre non seulement la respiration, mais aussi le corps et l'esprit mental. Apprenez à reconnaître les moments où l'esprit mental exerce trop de contrôle sur la respiration. Ces moments où, quelle que soit la façon dont vous respirez, cela semble toujours faux. Dans un cas comme celui-là, il vous faut recourir à une astuce psychologique. Dites-vous simplement : « D'accord, je vais laisser la respiration faire son travail toute seule. Je vais juste m'asseoir ici et je ne vais pas m'en mêler, je ne vais pas l'assister. Si le corps veut respirer, il devra le faire tout seul, de lui-même. » Les choses vont rester calmes pendant un petit moment, puis, bien sûr, le corps va devoir respirer. Tout ce que vous avez à faire, c'est d'observer. Cela peut vous aider à sortir de cette impasse particulière.

Il y a donc plein de petits détails qui sont vraiment utiles dans la pratique et qu'on ne peut pas mettre dans un livre, dans aucune sorte de livre. Les livres les plus utiles sont ceux qui vous donnent les principes généraux, vous indiquent où chercher, quelles questions poser, comme point de départ. Parce que

Downloaded from https://www.holybooks.com

nous ne sommes pas là pour simplement cloner l'éveil de quelqu'un d'autre. Nous ne sommes pas des robots.

J'ai reçu ce soir un appel téléphonique vraiment effrayant de la part d'un type qui avait soudain réalisé que oui, si, nous étions des robots. « Ce que le Bouddha a dit à propos de l'absence, l'inexistence du soi est vraiment vrai », a-t-il déclaré. « Pourquoi quiconque voudrait-il avoir l'idée du soi ? » Et il avait ce rire vraiment épouvantable en disant cela. Ce rire, on aurait dit quelqu'un qui devenait fou. Alors, je lui ai rappelé que le Bouddha n'a pas dit qu'il n'y avait pas de soi, il n'a pas dit que nous étions des robots. Si vous n'utilisez pas votre estime de soi, votre propre perception de vous-même, vous ne pouvez pas fonctionner. Vous devez utiliser un certain sens de vous-même, du soi, tout au long du chemin jusqu'à la toute dernière étape avant l'éveil. Ce qui signifie que nous devons être sensibles à la façon dont nous utilisons notre estime de soi, notre sens de nous-même, sentir quand le soi est judicieux, et quand il ne l'est pas.

Cette tâche d'apprendre à développer votre sensibilité est la partie la plus difficile de la méditation, la partie qui demande vraiment beaucoup de votre part : apprendre à évaluer, saisir la situation, à savoir quand on s'est trompé, à reculer, faire marche arrière, et essayer quelque chose de différent. La méditation n'est pas un processus consistant à passer l'esprit mental dans un hachoir à viande, dans une machine ou dans quelque sorte d'usine, et où le processus s'occupera de tout pour vous. Ce n'est qu'en développant votre sensibilité aux causes et aux effets – ce que vous faites et les résultats que vous obtenez, ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, quelles choses sont connectées, lesquelles sont séparées – parallèlement à votre ingéniosité et en apprenant à tirer profit de cette sensibilité : c'est ça qui va faire progresser la méditation.

Donc cela vous expose. Vous n'êtes pas protégé de tous côtés par des instructions. Mais c'est seulement lorsque vous exposez votre esprit mental de cette manière que vous allez vraiment apprendre quelque chose de nouveau.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Ne vous inquiétez pas, soyez concentré

27 décembre 2011

Dans plusieurs passages du Canon, le Bouddha dit que la principale chose à garder à l'esprit si vous vous retrouvez soudainement à l'approche de la mort est de ne pas vous inquiéter. Cela dit, il ne dit pas de ne pas vous inquiéter de l'état de votre esprit mental; ou ne vous inquiétez pas, tout ira bien; ou ne vous inquiétez pas, soyez heureux. Il dit essentiellement ne vous inquiétez pas, restez concentré. Restez centré et calme, tranquille, immobile, car l'esprit mental va s'accrocher à des choses s'il n'a pas été entraîné. Si vous avez été responsable de diverses choses dans votre vie, vous réalisez soudain que vous ne pouvez plus en être responsable. Si vous êtes attaché à certaines choses, vous devez lâcher prise – et pour un esprit mental non entraîné, c'est très difficile. Vous allez vous débattre, vous agiter dans tous les sens, essayer de vous accrocher à des choses auxquelles vous ne pouvez plus vous accrocher, et vous accabler de soucis concernant des choses dont vous ne pouvez plus être responsable, c'est pourquoi vous devez pratiquer, vous entraîner à l'avance. .

Comme le disait Ajaan Fuang : « Lorsque vous méditez, vous vous entraînez réellement à mourir, à comment mourir. » Vous laissez tomber toutes vos autres préoccupations et vous concentrez sur l'état de votre esprit mental. Tant que vous avez une respiration sur laquelle vous concentrer, vous vous concentrez sur la respiration comme un endroit où rassembler, ramener l'esprit mental, et ensuite vous essayez de vous assurer qu'il ne se mette pas à sortir les pattes ou la tête comme une tortue.

Une tortue est dans sa carapace, il y a un renard là dehors, et la tortue sait que si elle sort la tête, ou la queue, ou l'une de ses pattes, le renard va l'attraper, donc elle doit rester à l'intérieur de sa carapace. C'est là une compétence que vous devez pratiquer parce qu'il est très facile – lorsque vous vous dites que vous allez rester sur la respiration – pour les autres membres du comité mental d'avoir d'autres idées. Et là, en ce moment, vous avez une heure entière. Vous pourriez penser à toutes sortes de choses, et dès que votre pleine conscience diminue, ou que baisse votre vigilance, c'est parti, ils s'y mettent.

L'esprit mental dérape pour deux sortes de raisons. La première, c'est la mécompréhension et la deuxième, c'est que quelque chose ne va pas avec votre énergie.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Alors, s'il s'agit d'un malentendu, d'une mécompréhension, l'esprit mental se dit que vous feriez vraiment mieux de penser à ceci ou qu'il faut que vous pensiez à telle ou telle chose, quelle qu'elle soit, peu importe. Il vous faut apprendre à raisonner avec ces voix, à leur dire : non, ce n'est pas le moment pour ça. Peu importe à quel point les soucis peuvent être convaincants, vous devez apprendre à dire non, non, non, nous ne pouvons pas aller dans ce sens maintenant.

L'un des meilleurs arguments, lorsque vous vous inquiétez de la façon dont les choses pourraient vraiment mal tourner, est de vous rappeler que vous ne savez pas vraiment exactement *comment* les choses pourraient vraiment mal tourner, mais par contre ce que vous savez pour sûr, c'est que, quoi qu'il en soit, vous allez avoir besoin d'attention, de vigilance, de concentration et de discernement pour faire face à la situation quelle qu'elle soit. Et où allez-vous trouver ces qualités ? Vous ne pouvez les acquérir qu'en les développant par la pratique. C'est ce que vous faites en ce moment. Vous avez là, maintenant, votre opportunité de vous entraîner, de pratiquer, c'est donc la meilleure façon de vous préparer à tout ce qui va être difficile.

C'est un exemple parmi d'autres. Il vous faudra trouver dans votre propre cas quels sont les meilleurs arguments pour chacune de vos différentes dégradations, chacun de vos divers défauts.

C'est en grande partie ce qu'est le discernement. Parfois, les gens pensent que le discernement consiste simplement à apprendre à ne pas penser du tout. Vous observez, regardez simplement apparaître et disparaître et laissez simplement les choses apparaître et disparaître, voilà tout, mais tant qu'il y aura des bribes de malentendus, de mécompréhensions qui traînent dans l'esprit mental, ce dernier aura ses petits moyens secrets de se faufiler encore. Vous devez donc scruter et voir où l'esprit mental a encore des idées erronées qui le forceraient à vouloir poursuivre, disons, des pensées sensuelles ou se faire du souci à propos de ci ou de ça. Ensuite, vous apprenez à couper court à ces idées. Essayez de trouver un moyen de chercher directement la jugulaire. Plus vous parvenez à trouver le cœur de la mécompréhension, quelle qu'elle soit, plus vous foncez dessus tout de suite, car vous essayez de tuer vos mécompréhensions le plus rapidement possible afin de pouvoir vous remettre au travail de concentration le plus vite possible. C'est ainsi que vous gérez les distractions résultant d'une mécompréhension.

Quant à ceux qui proviennent d'un déséquilibre de votre énergie, il faut y faire face en essayant de rééquilibrer l'énergie. Parfois, c'est une énergie physique. Lorsque le corps est totalement tendu, nerveux

Downloaded from https://www.holybooks.com

et que l'esprit mental rebondit comme une balle de ping-pong, vous devez trouver un endroit dans le corps où l'énergie est solide et calme, tranquille. Elle est là. Le corps possède de nombreuses couches d'énergie, de nombreux types d'énergie différents, alors recherchez l'énergie qui fait le contraire. Où y a-t-il un sentiment de calme à l'intérieur ? Ce peut-être dans vos os. Vos os sont très calmes, très immobiles. Ils ne sont pas énervés. Alors pensez à vos os, à la façon dont ils restent tout simplement là, solides et lourds. Essayez de respirer d'une manière qui vous permet d'entrer en contact avec cette sensation de lourdeur, de solidité, pour vous ancrer. Concentrez-vous là-dessus autant qu'il vous est possible.

Il y a d'autres moments où les distractions sont davantage dues à un faible niveau d'énergie. Beaucoup de distractions viennent du fait que vous êtes tout simplement trop faible pour garder les choses à l'esprit. Vous avez travaillé dur toute la journée. L'esprit mental se sent faible. Le corps se sent faible et les pensées ne font qu'errer un peu partout sans but précis. Ce n'est pas que vous ressentiez un réel besoin de penser à ces autres choses, c'est juste que votre énergie est si faible que tout ce qui se trouve surgir à travers le système nerveux surgit directement dans l'esprit mental et vous n'avez aucune défense contre cela. Vous devez donc trouver où est passée votre force.

Ajaan Lee parle de l'énergie qui remonte l'arrière de la colonne vertébrale. Vous voudrez peut-être vous concentrer là-dessus pendant un moment, ou simplement décider de vous concentrer sur un petit point du corps et juste rester bien là et essayer de développer la qualité de conscience qui ressemble à écouter très attentivement des sons très subtils. Vous ne retenez, ne refoulez rien. Vous vous concentrez directement et restez pile dedans, dedans, dedans, dedans. De cette façon, vous rassemblez le peu d'énergie dont vous disposez et lui donnez une charge. Au fur et à mesure que vous rassemblez ces énergies, elles peuvent commencer à se nourrir les unes les autres. Ceci est particulièrement important lorsque vous constatez que le corps est faible. Lorsque vous travaillez sur la respiration et que le corps fonctionne toujours, vous constatez qu'il existe différentes sources d'énergie dans différentes parties du corps auxquelles vous pouvez puiser.

Ajaan Lee parle également d'être sensible aux énergies extérieures. Différents endroits ont différents types d'énergie. Différentes espèces d'arbres ont des énergies différentes. Dans certains endroits où vous méditez, l'énergie est saine et profitable; dans d'autres endroits, elle ne l'est pas tant que ça. Vous devez donc apprendre à vous adapter aux niveaux d'énergie

Downloaded from https://www.holybooks.com

qui vont réellement vous aider. Si les énergies extérieures ne sont pas très bénéfiques, vous devez emplir le corps de votre propre énergie pour aider à les maintenir dehors.

Mais il arrive des moments où vous êtes vraiment malade et où il ne semble y avoir rien dans le corps qui vous donne une source d'énergie. C'est là que vous devez compter sur l'esprit mental.

Le Bouddha a énuméré cinq types de force mentale : la conviction, la persévérance, l'attention ou pleine conscience, la concentration et le discernement. Vous devez y trouver votre énergie, et l'énergie commence par votre compréhension, par la compréhension que vos actions comptent. C'est ça la conviction, et cela peut faire la différence. Mais il existe certains domaines dans lesquels vos actions ne peuvent pas être efficaces. C'est là que vous devez laisser tomber tous vos soucis.

Le Bouddha énumère trois choses qui pourraient inquiéter les gens à l'approche de la mort. Ils peuvent s'inquiéter pour leurs enfants, leur famille; ou ils pourraient s'inquiéter pour leurs parents; ou bien ils pourraient s'inquiéter des plaisirs qu'ils vont devoir quitter. Nous sommes là dans le domaine humain avec tous ses plaisirs humains. Vous commencez à penser au fait que vous ne ressentirez plus ces plaisirs : vous ne verrez pas de magnifiques couchers de soleil, vous ne verrez pas de canyons rocheux, vous ne goûterez pas de plats délicieux – tous les autres plaisirs auxquels vous pouvez penser. Vous devez les mettre de côté, et l'une des façons de gérer cela est de réaliser qu'il existe de meilleurs plaisirs, à d'autres niveaux de l'être, là-haut dans les cieux.

Il existe un sutta dans lequel le Bouddha conseille à une personne qui assiste quelqu'un qui meurt de lui dire : « Tu sais, il y a de meilleurs plaisirs que cela. » Une fois que vous amenez la personne à se concentrer sur un niveau du ciel, du paradis, vous lui dites : « Eh bien, il y a de meilleurs plaisirs que cela. » Lorsque la personne est concentrée sur les mondes de Brahma, vous lui dites que même ces plaisirs de Brahma sont inconstants. Ils ne vont pas durer. Les Brahmas ont encore et toujours une identité propre, ce qui signifie qu'ils souffrent encore, même si ce n'est qu'à un niveau subtil. Si l'esprit mental est vraiment prêt, il peut effectivement lâcher prise à ce stade.

Quant aux choses qui pourraient vous inquiéter, vous devez vous rappeler qu'il arrive un moment où il faut tout laisser

Downloaded from https://www.holybooks.com

aller. Vous ne pouvez pas transporter le monde, ou comme on dit en Thaïlande, vous ne pouvez pas soutenir le ciel pour toujours. Quand vous voyez que ces choses vous dépassent, vous devez réaliser que vous avez fait ce que vous pouviez, c'est tout ce que vous pouvez faire pour ce problème particulier, cette responsabilité particulière. Peut-être que quelqu'un d'autre le reprendra, mais même si personne ne reprend le flambeau, vous ne pouvez plus vous en soucier. Vos inquiétudes ne vont pas améliorer la situation. Vous avez développé les perfections qui découlent de votre travail sur cette tâche et il ne reste que des miettes, la lie.

Comme l'a dit Ajaan Lee, c'est comme presser le jus d'un fruit. Vous obtenez le jus, et ce qui reste du fruit après en avoir tiré le jus n'est que la pulpe, la lie. Le jus, c'est la bonne qualité de l'esprit mental que vous avez développée. N'oubliez pas cela. Accrochez-vous à ça. Et quel que soit le degré auquel vous êtes capable d'être attentif, pleinement conscient, d'être alerte, vous persévérez tout simplement, persévérez, persévérez. N'abandonnez pas. Ayez la conviction qui stimule votre persévérance, qui vous permet de rester attentif, pleinement conscient et alerte. Et la continuité de la pleine conscience et de la vigilance est ce qui développe la concentration. À tout le moins, vous voulez rester vraiment concentré. Lorsque vous pouvez commencer à faire des distinctions – la douleur qui arrive, le sentiment de faiblesse, le sentiment d'être dépassé, quoi que ce soit – voyez simplement cela, ce «quoi que ce soit » comme un objet de l'esprit mental, alors que votre conscience est quelque chose d'autre.

C'est là qu'intervient le discernement et qu'il commence à voir les distinctions. Il y a la conscience du sentiment, de la sensation, mais le sentiment lui-même, la sensation elle-même, c'est autre chose. Restez sur la conscience. C'est un thème constant tout au long de la Wilderness Tradition[170], la Tradition de la Forêt. Quand Ajaan Maha Boowa a donné ces conférences à la femme atteinte du cancer, c'était l'un des thèmes qu'il répétait encore et encore : Apprenez à faire la distinction entre votre conscience et la douleur. Dans la conférence que nous avons eue avec Ajaan Chah hier soir, là encore, c'était ça le message : la douleur est une chose; la conscience est autre chose. Apprenez à voir qu'elles sont vraiment distinctes. Elles sont déjà distinctes de fait, c'est simplement que nous, dans notre ignorance, en faisons l'amalgame.

Or, ce genre de discernement exige que vous soyez vraiment, vraiment calme, tranquille, pour voir ces distinctions. Si l'esprit mental court dans tous les sens, les distinctions vont devenir floues, embrouillées, mais quand vous êtes vraiment calme, tranquille, vous

[170] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Significance_of_the_Forest_Tradition [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

voyez que les choses se séparent, se distinguent effectivement de cette façon, et la raison pour laquelle vous ne l'avez pas vu, c'est parce que vous passiez tout le temps devant en courant.

Voilà donc l'énergie de l'esprit mental. C'est une concentration, avec votre détermination de ne plus vouloir revenir et souffrir. Quant à tout ce qui vous éloigne de cette détermination, qui vous détourne de cette détermination, vous devez apprendre à le laisser tomber, le laisser tomber, le laisser tomber. Toutes les histoires, tous les récits que vous vous racontez sur qui vous êtes, ce que sont vos responsabilités et ce qui va se passer dans le monde, ce qui va arriver à votre famille, à vos amis, tous les projets que vous entreprenez : il vous faut un endroit dans l'esprit mental où ces choses n'ont tout bonnement pas d'importance, et où la qualité de votre esprit mental, la qualité de votre conscience compte. Donc, vous devez rester concentré. Vous devez apprendre à développer cette qualité de rester concentré, de ne pas vous laisser distraire par aucune sorte d'histoires, de récits, ou de sens des responsabilités que vous pourriez avoir, ou par la peur de risquer de manquer quelque chose. Les choses vraiment importantes sont juste ici.

Ainsi, en méditant, nous apprenons essentiellement deux choses : la bonne façon de comprendre tout cela, et la bonne façon de mettre notre énergie en œuvre, pour développer cette concentration. Lorsqu'on parle d'unifier l'esprit, qu'il ne fasse qu'un, il s'agit à la fois d'une question d'unicité de votre concentration et aussi de faire de l'esprit votre première priorité. C'est la toute première chose avant toutes choses sur laquelle vous devez travailler, la principale chose qui ait une réelle valeur. J'ai toujours trouvé étrange que les gens disent que les enseignements du Bouddha n'ont aucune essence; que le Bouddha a enseigné que l'essence n'existe pas. Cela vient d'un préjugé académique moderne contre ce qui s'appelle l'essentialisme[171]. Ils aiment voir le Bouddha comme l'un des premiers critiques de l'essentialisme, et affirmer que le Bouddha niait l'existence de toute essence en vous ou dans ses enseignements ou dans quoi que ce soit. Mais le Bouddha n'a jamais enseigné cela. Il a dit qu'il y a une chose précise qui ait une essence, une chose essentielle, et c'est la libération : l'esprit mental lorsqu'il est totalement libre. Ça, ça a une vraie valeur, une valeur essentielle.

Ainsi, lorsque vous unifiez l'esprit, faites qu'il ne fasse qu'un, il s'agit à la fois de tout rassembler et homogénéiser en lui et de faire du sentiment de libération son unique objet, sa seule priorité. C'est entièrement à cela qu'est dédiée cette pratique.

[171] https://fr.wikipedia.org/wiki/Essentialisme : mode de pensée selon lequel toute entité est caractérisée par un ensemble d'attributs essentiels nécessaires à son identité et à sa fonction. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Totale attention

29 décembre 2011

Ajaan Suwat appelait cet endroit notre coin tranquille ici. Nous sommes littéralement en bout de route. Nos voisins sont principalement des coyotes, des lynx, quelques chiens trop amicaux et juste quelques autres personnes d'ici. C'est un endroit idéal pour l'isolement physique. Vous vous asseyez sous les arbres et vous ouvrez les yeux, et il n'y a pas un être humain alentour.

Vous souhaitez utiliser l'isolement physique pour provoquer également un état d'isolement mental. Parce que pour la plupart d'entre nous, si l'on prenait une photo des bagages que nous avons amenés ici, nous serions encerclés. Les problèmes familiaux, les problèmes professionnels, tous les problèmes dont nous avons tendance à nourrir nos réflexions internes, si c'étaient de vrais sacs, ils seraient empilés sur une telle hauteur que vous ne pourriez pas voir au-delà.

Vous voulez apprendre à les balancer au loin. Rappelez-vous que quel que soit le problème qui survient dans la vie, vous aurez besoin de pleine conscience, de vigilance, ainsi que de fortes capacités de concentration et de discernement. Alors, la chose responsable à faire dès maintenant est de laisser tomber toutes vos autres responsabilités et de travailler sur ces qualités. L'avenir est très incertain, mais ce qui *est* certain, c'est que vous aurez besoin d'un esprit mental entraîné pour y faire face.

Donc, si vous vous retrouvez en pleine conversation avec vous-même à bavarder à propos de ci ou de ça, rappelez-vous à vous-même que vous n'êtes pas ici pour cela. Et quelle que soit l'importance ou l'urgence de la question, l'entraînement de l'esprit mental est plus important et plus urgent.

Nous essayons de travailler sur ce que le Bouddha a dit être notre "fondement ancestral" : le corps en soi, les sentiments en soi, l'esprit mental en soi, les qualités mentales en soi. En d'autres termes, ne restez qu'avec ce que vous avez ici même en l'instant même dans ses propres conditions – et non pas le corps que vous avez dans le monde, ni les sentiments que vous avez dans le monde – et essayez de garder vos pensées dans cet espace. Si vous vous retrouvez à bavarder avec vous-même sur des choses en dehors de cet espace, rappelez-vous ce qui arrive aux cailles ou

Downloaded from https://www.holybooks.com

aux singes qui s'éloignent de leurs propres territoires ancestraux : ils se font attraper. La caille est attrapée par le faucon; le singe se fait attraper par les êtres humains.

Autrement dit, l'esprit mental n'a pas l'occasion de développer son indépendance, de développer son propre bien-être, de prendre soin de lui-même. Donc, dès que vous voyez votre esprit mental s'égarer et dériver vers ces choses, revenez immédiatement. C'est là que se situe le vrai travail en ce moment.

Bien entendu, un très bon moyen de rendre le moment présent attrayant est d'essayer de le rendre aussi confortable que possible. Lorsque vous travaillez sur la respiration, ne la laissez pas devenir mécanique. Essayez d'être sensible, vraiment, vraiment sensible à chaque respiration lorsqu'elle entre, à chaque souffle lorsqu'il sort. Essayez de remarquer l'endroit dans le corps où vous êtes le plus sensible aux variations de la respiration. Pour certaines personnes, c'est la zone de la poitrine. Pour d'autres, c'est dans la gorge ou dans la région du cou. Surtout si vous avez essayé de répandre l'énergie respiratoire alentour vers les différentes parties du corps, on a tendance à laisser de côté les parties les plus évidentes pour pouvoir prêter attention aux parties les moins évidentes, ce qui n'aide pas. Travaillez d'abord avec les parties les plus évidentes et soyez vraiment sensible à elles. De quelle qualité de respiration avez-vous besoin ? Durant combien de temps, selon quelle largeur ou profondeur ? Jusqu'à quel point souhaitez-vous pousser la respiration dans différentes parties du corps, et jusqu'à quel point cette poussée devient-elle contre-productive ?

Essayez de prendre chaque respiration selon ses propres conditions. Et rappelez-vous que ce que vous faites ici guérit à la fois le corps et l'esprit mental. Lorsque vos nerfs se sentent exténués, permettre à l'énergie respiratoire confortable de circuler à travers les nerfs est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour eux. Ajaan Lee appelle cela le feu frais du jhana, le feu frais de la concentration. Le feu brûlant, bien sûr, couvre tous les problèmes auxquels vous faites face et qui surviennent et vous traversent les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps, les pensées sur le passé et le futur. Lorsque ces choses traversent vos nerfs, elles sont comme un feu ardent. Elles peuvent vous griller les nerfs, tandis que le feu frais du jhana refroidit et calment les choses, leur donne de l'énergie : une énergie rafraîchissante, une énergie nourrissante. Plus vous pourrez accorder au moment présent toute votre attention pleine et rafraîchissante, plus il y aura d'effet de guérison.

Ce qui est une autre bonne raison pour laquelle vouloir éliminer toute pensée qui pourrait vous empêcher d'être vraiment attentif à l'instant présent,

Downloaded from https://www.holybooks.com

ici même. Même les pensées sur la durée de la méditation : laissez-les simplement tomber. Bonnes pensées, mauvaises pensées, pensées indifférentes : laissez-les juste s'évanouir. Essayez d'être vraiment très sensible à la sensation de la respiration ici même.

De cette façon, vous disposez des quatre cadres de référence, tous les quatre au même endroit. La respiration, évidemment, c'est le corps. Le sentiment d'aisance, de bien-être et de plénitude avec lequel vous pouvez travailler à travers et au moyen de la respiration, c'est la sensation. L'état d'esprit qui reste concentré ici, c'est l'esprit mental. Et puis, bien sûr, il y a la qualité mentale de la pleine conscience, ainsi que tous les autres facteurs d'éveil. La pensée, la réflexion ici est celle qui tente d'analyser dans quelle mesure tout cela se passe bien. Vous faites des ajustements, puis vous évaluez à quel point vous vous sentez bien. Si vous sentez que ce serait bien d'essayer un peu ici ou là, eh bien, allez-y, faites-le. Vous disposez ainsi d'une analyse des qualités, qui est exactement un des facteurs d'éveil. Tous les facteurs d'éveil sont là, mais vous n'avez pas besoin d'analyser les différentes qualités pour déterminer laquelle est quoi. Mettez-les simplement toutes ensemble pour le moment. Unifiez-les en un seul groupe.

Accordez-y toute votre attention car cela *mérite* toute votre attention. Le bien-être de l'esprit mental, le bien-être du corps dans l'instant présent : c'est votre fondement. Toutes les bonnes choses que nous souhaitons tirer de la vie doivent découler, provenir du bien-être de l'esprit mental. Si vous commencez à être épuisé, à vous sentir dépassé par les événements, votre esprit mental commence à se débattre et s'agiter dans tous les sens et vous allez finir par faire et dire des choses que vous regretterez plus tard – des choses qui ne sont utiles ni à vous-même ni à personne d'autre. C'est pourquoi la méditation n'est pas une chose égoïste. C'est un cadeau pour vous-même et pour les personnes avec qui vous vivez.

Alors accordez-lui toute votre attention pour pouvoir la faire vraiment bien. Ne laissez pas les choses se mettre en pilotage automatique. Dès que la respiration est en pilotage automatique, l'esprit mental recommence à vagabonder et à s'égarer. Chaque respiration mérite donc toute votre attention.

Cette qualité d'attention est l'une des bases du succès, ou l'une des bases de la puissance – *iddhipada*[172] comme on l'appelle en pali. C'est ce qui donne de la force à la méditation car elle rassemble toute votre conscience, toute votre vigilance, et les amène ici même. Et lorsque tout est là,

[172] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Iddhipada [NDT]
Dans le bouddhisme, le « pouvoir » auquel fait référence ce terme composé est un groupe de pouvoirs spirituels ou psychiques qui incluent la téléportation et d'autres formes de transformation corporelle. Ainsi, ce terme composé est généralement traduit par « base de pouvoir » ou « base de pouvoir spirituel ». Dans la quête bouddhiste de l'Illumination, les pouvoirs spirituels associés sont secondaires par rapport aux quatre qualités mentales « de base » qui permettent d'obtenir de tels pouvoirs.

Downloaded from https://www.holybooks.com

pleinement alerte, vous pourrez commencer à ressentir des connexions que vous n'avez peut-être jamais vues auparavant.

Quand le Bouddha parle de méditation, il ne fait pas de distinction entre tranquillité et perception profonde, ou concentration et discernement. Ces choses se développent directement toutes ensemble du fait que vous accordez toute votre attention à la méditation. Votre pleine attention est ce qui rend l'esprit mental calme et immobile et vous permet de voir les choses clairement. Lorsque vous voyez qu'il y a une connexion non judicieuse, vous pouvez tout bonnement la laisser tomber. Alors ne vous inquiétez pas pour ce qui est de diviser et distinguer les choses. Essayez de tout rassembler, d'unifier le plus possible, car c'est de l'unité que naissent toutes les bonnes choses. C'est ce qui donne une valeur supplémentaire à l'esprit mental.

C'est comme aller au marché et découvrir qu'il ne reste qu'un seul exemplaire du fruit spécifique que vous voulez. Vous pouvez imaginer combien il pourrait coûter, en comparaison du fait d'en avoir au contraire des centaines et des centaines qui débordent des comptoirs, auquel cas ils les donneraient pratiquement. Si vous voulez donner de la valeur à l'esprit mental, unifiez-le. Et ensuite, à partir de ce sentiment d'unité, toutes les bonnes choses se déploient pour vous-même, pour les gens autour de vous, les personnes dont vous êtes responsable, les gens que vous rencontrez. Si vous gardez ainsi vos priorités claires et maintenez leur cap, tout le monde en profite.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Générer l'énergie

2 janvier 2012

En Thaïlande, on compare parfois la pratique de la méditation à faire voler un cerf-volant. Il faut pas mal d'efforts pour faire décoller le cerf-volant et le faire prendre l'air, jusqu'à ce qu'il finisse par saisir, attraper le vent, mais ensuite cela ne demande plus beaucoup d'efforts. L'énergie de la pratique, à ce stade, continue de se nourrir par elle-même.

Or, en thaï, l'expression « attraper le vent » est en fait un jeu de mots. Parce que le mot pour « vent » et le mot pour « souffle » sont le même mot, *lom*. Ainsi, lorsque vous pratiquez, lorsque vous arrivez enfin à la respiration et qu'il vous semble plus facile de rester avec la respiration, c'est à ce moment-là que vous avez attrapé le vent. La pratique prend et amasse son propre élan. La partie la plus délicate, bien sûr, c'est de faire décoller le cerf-volant, d'arriver au point où l'énergie que vous mettez dans la pratique diminue, diminue et où la pratique elle-même produit l'énergie dont vous avez besoin.

C'est quelque chose que vous rencontrerez à différentes étapes de la pratique – cela n'arrive pas simplement une fois pour toutes – le fait que vous attrapiez le vent et n'ayez ensuite plus de problèmes. Parfois, les cerfs-volants dégringolent et vous devez les faire remonter dans les airs. Il est donc bon de connaître quelques moyens de générer de l'énergie de sorte de pouvoir faire décoller les choses dans les airs, leur faire reprendre à nouveau le vent.

Lorsque le Bouddha parle de la persévérance dans les cinq forces, celle-ci se construit et s'appuie sur la conviction. C'est l'une des façons mentales de générer plus d'énergie. Une autre se situe dans le contexte des sept facteurs d'éveil, où la persévérance se construit et s'appuie sur la pleine conscience : garder quelque chose à l'esprit. Alors, quelles sont les façons de susciter la conviction qui vont vous dynamiser, et quelles sont les choses que vous devez garder à l'esprit qui donneront lieu à plus d'énergie ?

Dans les sept facteurs d'éveil, le Bouddha parle de qualités qui agissent comme et servent de point d'appui à l'énergie ou au potentiel énergétique, mais il n'explique pas ensuite ce qu'elles sont. C'est là que vous

Downloaded from https://www.holybooks.com

devez regarder autour de vous. C'est aussi là que vous devez apprendre des autres – c'est la partie que vous devez garder à l'esprit.

Cela se résume essentiellement à deux sortes de sources : les sources à l'intérieur de l'esprit mental et les sources à l'intérieur du corps. En ce qui concerne le corps, vous voudrez peut-être examiner la façon dont vous respirez, car il existe des façons de respirer très paisibles et calmes qui épuisent en fait l'énergie de votre corps. Alors si vous constatez que votre niveau d'énergie est faible, que pouvez-vous faire pour changer votre façon de respirer ? Essayez de repérer quelles parties du corps semblent exténuées, celles qui font tout le travail de la respiration, mais qui semblent ne recevoir aucun rafraîchissement de la part de la respiration. Détendez consciemment ces parties et dites-vous : si le corps doit inspirer, d'autres parties vont devoir prendre le relais, mais ces parties resteront détendues malgré tout. Et vous constaterez que d'autres parties du corps mettront la main à la pâte. Observez cela pendant un moment. Voyez si la façon dont elles respirent améliore réellement, effectivement l'énergie du corps.

Parfois, vous devez vous rappeler que le corps, comme vous le ressentez et en faites l'expérience directement de l'intérieur, est entièrement respiratoire, est tout entier respiration. Quelle que soit la sensation qui apparaît, considérez-la comme un aspect de l'énergie respiratoire, puis demandez-vous : est-ce une énergie respiratoire saine ou non ? Si elle était saine, à quoi ressemblerait sa sensation ? Parce que parfois, vous gardez à l'esprit la perception qu'une sensation est solide, bien concrète et ferme, et vous tolérez toutes sortes de choses provenant de cette solidité que vous ne supporteriez pas si vous pensiez que c'était de la respiration. Et à l'inverse, il y a des moments où vous ressentez le besoin de quelque chose de vraiment solide et fermement ancré pour faire circuler votre énergie. Vous devez donc jouer là avec vos perceptions, pour voir quelles perceptions de ce qui se passe dans le corps peuvent réellement être utiles.

Il y a des parties du corps que vous refoulez peut-être et qui pourraient en fait être une source d'énergie. Ajaan Lee parle de la respiration qui remonte la colonne vertébrale et de la respiration qui remonte la ligne médiane le long de la face du torse. Avez-vous de la place pour ce type d'énergie respiratoire dans votre conception de la façon dont vous respirez ? Ou la refoulez-vous et la réduisez-vous à néant ? Ou lorsque vous vous sentez fatigué, sur quelles parties du corps vous concentrez-vous comme étant fatiguées ? Vérifiez ensuite quelles parties vont effectivement bien. Changez votre perception en sondant par balayage et en allant vers les parties qui vont bien. Voyez ce que ça fait.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Autrement dit, réalisez qu'il existe des poches d'énergie dans le corps – et pas seulement *dans* le corps, tout autour de vous. Ajaan Lee parle des éléments qui entourent le corps et peuvent lui donner de la nourriture. Parfois, ces éléments peuvent pénétrer dans les différents chakras, ou dans les différents points de repos de la respiration, comme les appelle Ajaan Lee. Pensez à une énergie extérieure au corps qui entre et nourrit le point au milieu de la poitrine, nourrit le point au milieu de votre tête, tout point qui semble avoir besoin d'énergie supplémentaire. Puisez dans les énergies qui vous entourent. Il y en a de bonnes. Apprenez à reconnaître les bonnes qui vous rafraîchissent dès que vous les autorisez à entrer.

Il existe donc là des potentiels auxquels vous n'avez peut-être pas pensé. Et il est bon de se rappeler que ces possibilités-là existent. C'est à cela que sert la pleine conscience.

Quant à l'énergie qui vient de l'esprit mental, le Bouddha parle de réjouir l'esprit mental : réfléchir à des sujets qui suscitent un sentiment d'inspiration. Ceux-ci peuvent être le Bouddha, le Dhamma ou le Sangha, votre propre générosité, votre propre vertu. Parfois, mettre sa respiration de côté pour le moment et réfléchir à ces choses peut être très utile. En pensant au Sangha par exemple : pensez à tous les ajaans[173] et au succès qu'ils ont eu dans leur pratique. N'oubliez pas qu'ils étaient des êtres humains, vous êtes un être humain. Ils ont pu le faire, vous pouvez le faire. C'est le message qu'ils transmettent toujours.

L'un des objectifs de ceci est de faire ressortir toutes les attitudes que vous pourriez entretenir et qui sont en fait nuisibles, qui sapent votre énergie – comme par exemple l'attitude selon laquelle « je ne serai probablement pas capable d'arriver à rien dans cette vie. Je vais juste me débrouiller un peu tant bien que mal et j'espère que les choses se passeront mieux la prochaine fois. » Demandez-vous si une partie de votre esprit mental se raccroche à ça. Et pourquoi voudrait-il se raccrocher à cela ? Il se peut qu'il ne veuille pas déployer de trop grands efforts, ou bien que vous ne vouliez pas mettre la barre trop haut. Mais ce que vous faites en plaçant bas la barre, c'est de vous taper dessus avec la barre. Si vous êtes plus ouvert à la possibilité que, si, si, vous pourriez atteindre l'une des nobles réalisations dans cette vie-ci, est-ce que cela vous dynamise ? Est-ce que ça vous fait peur ? Examinez cela.

[173] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Ajahn [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Une autre contemplation qui peut donner naissance à de l'énergie est la contemplation de la mort : se rendre compte qu'on ne sait pas quand la mort va arriver, ni comment elle va arriver. Toutes ces prophéties circulent autour de nous au sujet de l'année 2012, de la fin du monde, de l'inversion des pôles magnétiques ou autre. Mais vous ne vivrez peut-être même pas assez longtemps pour voir la fin du monde. Quelque chose pourrait arriver avant. Ce n'est pas destiné à vous déprimer. Cela vise à vous motiver pour réaliser que des choses importantes doivent être faites dans l'esprit mental dès maintenant. Si le vieillissement, la maladie et la mort surviennent – ou plutôt *quand* elles surviendront – de quelles qualités de l'esprit mental aurez-vous besoin ?

Vous voyez certaines personnes approcher de la mort, et elles sont complètement déroutées. Ils ne peuvent même pas se permettre de penser à l'avenir, car l'avenir ne leur réserve qu'un espace vide. Et s'ils ont eu un mauvais passé, c'est une chose à laquelle ils ne veulent pas non plus penser. Je pense que c'est l'une des raisons pour lesquelles la démence se déclare souvent à l'approche de la mort. Vous ne savez pas où concentrer votre esprit mental. Eh bien, si vous pratiquez la méditation, vous savez que vous pouvez vous concentrer directement sur la respiration. Maintenez cette conscience du moment présent de sorte que l'esprit mental ne se mette pas à s'agiter pas dans tous les sens. Vous aurez besoin d'une pleine conscience, vous aurez besoin de vigilance, vous aurez besoin d'autant de concentration et de discernement que vous pourrez en rassembler.

Et quand allez-vous développer ces qualités si vous ne les développez pas maintenant ? Là tout de suite, voilà une opportunité idéale. Vous êtes assis ici en train de méditer. C'est calme autour de vous. L'une des contemplations sur lesquelles le Bouddha fait réfléchir les moines – et c'est l'une de celles que recommandait le roi Asoka dans l'un de ses édits – est de réfléchir aux dangers futurs. Le vieillissement, la maladie et la mort peuvent survenir; des troubles sociaux peuvent survenir; une scission dans le Sangha peut survenir. Si vous vous dites : « Bon, eh bien, j'attendrai juste ma prochaine vie », il vous prévient que le Dhamma et le Vinaya vont se détériorer avec le temps. Les opportunités ne s'améliorent pas. Elles empirent. Donc vous profitez des opportunités qui s'offrent à vous actuellement. Dans ce cas, vous vous motivez avec un peu de peur : une sorte de peur sage, la peur liée aux remords, au scrupule et à la vigilance.

A vous donc d'observer ce à quoi vous devez réfléchir pour vous motiver à pratiquer. Parfois, vous avez besoin du côté positif des

Downloaded from https://www.holybooks.com

encouragements, alors vous tendez une carotte. Mais parfois, vous avez besoin du bâton pour vous rappeler que si vous ne faites pas le travail maintenant, cela ne deviendra pas plus facile. Il y a eu des études de faites sur les personnes qui sont de véritables experts en compétences physiques et il a été découvert que ces personnes ont la capacité de se motiver en utilisant les deux types de motivation : un fort sentiment des blessures qui peuvent être faites si on ne maîtrise pas la compétence et un sens aigu des avantages qui peuvent découler de sa maîtrise. Vous devez donc apprendre à gérer votre propre esprit mental, et lorsqu'une méthode de motivation ne fonctionne pas, rappelez-vous que vous avez d'autres possibilités, d'autres choix, d'autres outils dans votre trousse.

En fin de compte, cela consiste pour vous à essayer de trouver des sources d'énergie dans le corps, et des sources d'énergie dans votre façon de penser, que vous pouvez ensuite canaliser vers et injecter dans votre pleine conscience, votre vigilance et votre concentration, et qui donnent plus d'ardeur à la pratique, de sorte que le cerf-volant puisse s'élever dans les airs. Idéalement, lorsque votre énergie se transforme en effort juste, l'un des résultats est le ravissement : un rafraîchissement, une sensation de bien-être qui devient alors un aliment pour la concentration. C'est à ce moment-là que le cerf-volant attrape enfin le vent. Vous vous concentrez sur la respiration de manière à susciter un sentiment de plénitude, puis vous vous en nourrissez, afin de pouvoir rester avec de manière plus constante, avec un plus grand sentiment de solidité, de fermeté et de stabilité.

Donc, n'oubliez donc pas que l'effort juste n'est pas simplement une question de force brute. Cela requiert votre ingéniosité et votre intelligence, votre capacité à trouver des sources d'énergie dont vous ne vous étiez pas rendu compte ou que vous aviez refoulées. Regardez votre façon de penser, regardez la façon dont vous respirez, regardez la façon dont vous tenez votre corps. Voyez s'il y a quoi que ce soit que vous pouvez changer. Toutes les façons de penser qui vous déprIment, apprenez à les remettre en question. Toutes les façons de respirer qui répriment, étouffent votre énergie, abandonnez-les purement et simplement. Posez-vous la question : quelles parties du corps manquent d'énergie ? Où y a-t-il quelque énergie dans une autre partie du corps qui puisse aider à les nourrir ? Si vous n'en trouvez pas dans le corps, rappelez-vous qu'il y a de l'énergie autour du corps, alors exploitez-la, puisez dedans.

C'est à cela qu'est bonne la pleine conscience : se rappeler que vous disposez de ces sources potentielles. Ne les oubliez pas. La compétence repose sur le fait d'apprendre à les mettre en œuvre, de sorte que le cerf-volant décolle au vent et que

Downloaded from https://www.holybooks.com

l'énergie puisse se nourrir d'elle-même pour maintenir la pratique en marche, la rendre plus stable et plus fiable, avec la pleine conscience nourrissant votre persévérance et votre persévérance nourrissant votre pleine conscience. De cette façon, les deux deviennent effectivement ce qui s'appelle des facteurs dominants dans l'esprit mental.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Renforcer le discernement

11 janvier 2012

La définition standard du discernement est la compréhension des fabrications, ou *sankharas*, et vous essayez de comprendre les fabrications en termes des quatre nobles vérités : voir, d'une part, comment certaines fabrications provoquent de la souffrance et constituent effectivement de la souffrance — la souffrance elle-même est une fabrication — et d'autre part, comment transformer certaines de ces fabrications et en faire le chemin.

Après tout, le chemin est quelque chose que vous construisez, tracez. Certaines personnes pensent que le chemin consiste simplement à être serein, indifférent, à apprendre à regarder les choses surgir et passer, passer, disparaître, et à ne pas s'impliquer. Mais il s'avère que l'équanimité est aussi une sorte de fabrication. Et il faut plus que de la sérénité, plus que de l'équanimité pour vraiment comprendre les fabrications.

L'une des meilleures façons de développer le discernement vis-à-vis des fabrications est d'assembler et de construire les facteurs du chemin. C'est comme acheter un kit de chimie. Vous apprenez, découvrez les produits chimiques en les mélangeant de différentes manières. La meilleure façon d'y parvenir avec votre méditation est de mélanger les fabrications de votre esprit mental et de votre corps de manière à créer un sentiment de véritable calme et d'immobilité, de façon à pouvoir voir les choses très, très clairement et, chemin faisant, vous en arrivez vraiment à comprendre comment l'esprit mental agit. A savoir, comment il se débrouille avec la respiration, comment il gère les sentiments et les perceptions, pour créer un état de devenir. Ensuite, à partir de cet état de devenir, lorsque vous êtes vraiment solidement établi et très clair, vous pouvez voir les fabrications subtiles en cours, en plein fonctionnement, que vous auriez autrement manquées.

Nous nous concentrons donc sur la respiration. C'est ce qu'on appelle une fabrication corporelle. Comment utilisez-vous cette fabrication corporelle pour créer un état de concentration juste ? En observant la respiration, vous commencez à remarquer qu'il y a des sentiments, et la façon dont vous respirez va être guidée par votre perception, votre image mentale, de ce que signifie réellement respirer. Il existe toute une tribu de gens là dehors qui, chaque fois

Downloaded from https://www.holybooks.com

qu'ils disent se concentrer sur la respiration, mettent leur attention sur leur nez. Mais ce n'est pas le seul endroit où l'on ressent le souffle. En fait, si telle est votre perception de ce qu'est la respiration, il est important de réaliser que vous pouvez créer beaucoup de tensions, une sensation de constriction, beaucoup de sensations inconfortables dans le corps, lorsque vous essayez de tout concentrer sur ce seul endroit.

Et arrêtez-vous pour réfléchir : lorsque le Bouddha parle de concentration juste, il dit que vous voulez ressentir une sensation d'aisance, de plénitude, de rafraîchissement qui traverse tout le corps, qui se répand et imprègne le corps, gagne tout le corps. Cela peut se produire par vagues sur le corps. Ou alors c'est totalement immobile et solide dans et à travers tout le corps. Il y a un sentiment de paix qui remplit le corps. L'important est que l'aisance et le plaisir se propagent à et imprègnent votre sens du corps tout entier.

Quel genre de respiration pourrait vous y amener ? Et quelle perception de la respiration pourrait vous y conduire ? C'est là qu'il est utile de considérer la respiration comme un processus corporel global. La respiration, le souffle, ce n'est pas l'air. C'est l'énergie qui permet à l'air d'entrer. Et ce n'est là qu'un aspect de l'énergie respiratoire. Il existe également d'autres énergies qui circulent à travers tout le corps. Vous pouvez penser à ces énergies venant par vagues à travers le corps lorsque vous inspirez et que vous expirez. Et cela peut vous amener à un certain niveau de concentration. Cela permet à l'esprit mental de se calmer et de s'installer avec une sensation d'espace, de sorte que vous ne vous fixez pas, ne vous accrochez pas à un seul endroit du corps.

Ensuite, si vous réfléchissez plus loin, il y a la distinction qu'Ajaan Lee fait entre ce qu'il appelle la respiration en visite et la respiration résidente. La respiration résidente est la sensation d'énergie qui est présente en permanence, comme le rayonnement cosmique de fond du Big Bang. C'est toujours là en arrière-plan. Si vous gardez à l'esprit cette perception de la respiration – avec tous les vaisseaux sanguins et tous les nerfs comme étant des canaux respiratoires, et qui se connectent à travers tout le corps, jusqu'à chaque pore – alors si une partie du corps semble manquer d'énergie respiratoire, d'où peut-elle obtenir cette énergie ? S'il lui faut l'aspirer de l'extérieur, c'est perturbant. Que diriez-vous de la laisser affluer en provenance d'autres parties du corps ? Pensez à tout ce qui se connecte ensemble, se connecte, se connecte. Parcourez tout le corps avec cette perception de permettre aux choses de se connecter, de s'interconnecter

Downloaded from https://www.holybooks.com

et cette perception que votre corps est ouvert de tous côtés, de tous bords comme une éponge. Et ensuite remarquez comment vous ressentez cela.

Cet acte de remarquer s'appelle évaluation. C'est une fabrication verbale.

Ce que vous faites, c'est diriger vos pensées vers la respiration, ce qui est un autre type de fabrication verbale. Et puis vous gardez à l'esprit certaines perceptions de la respiration et essayez de développer une perception qui permette à l'esprit de se calmer et de se stabiliser avec une sensation d'aisance et de rafraîchissement remplissant le corps. Les sentiments d'aise et de rafraîchissement comptent comme fabrication mentale. Et les perceptions que vous gardez à l'esprit sur la respiration comptent également comme fabrication mentale.

Ce qui veut dire que vous avez pile là les trois principaux types de fabrication : corporelle, verbale et mentale. Vous les assemblez pour créer un sentiment d'aise et de bien-être. Cet état de devenir dans le moment présent s'appelle la concentration juste.

C'est donc en mélangeant les produits chimiques que vous apprenez la chimie, en ayant affaire à la fabrication que vous découvrez les processus des fabrications dans votre expérience du corps et de l'esprit mental. Vous commencez à voir des niveaux subtils de fabrication dans l'esprit mental que vous n'auriez peut-être pas remarqués autrement : des hypothèses que vous trimballiez, par exemple, à propos de la respiration. Et vous vous surprendrez, ce faisant, en train parfois de penser que la respiration se comprime et diminue à mesure qu'elle expire et sort, oubliant que la respiration résidente n'a pas à diminuer. Si votre sens de l'énergie diminue à chaque expiration et si votre conscience diminue à chaque expiration, vous ne pourrez pas créer cette conscience corporelle complète, calme, stable et constante, que le Bouddha vous demande de développer.

Donc, vous voulez, d'une part, garder à l'esprit, en arrière-plan, ses descriptions de la concentration juste et, d'autre part, observer ce que vous êtes en train de faire. Utilisez les descriptions comme moyen d'évaluation. Vous y arrivez ou pas ? Si vous n'y parvenez pas, quel est le problème avec votre perception ? Quel est le problème avec la façon dont vous respirez ? Qu'est-ce qui ne va pas dans la façon dont vous considérez les choses et les évaluez ? Pourriez-vous le faire plus judicieusement ?

Cela nécessite que vous fassiez preuve d'ingéniosité, un aspect du discernement qui est bien trop souvent négligé. Mais c'est quelque chose qu'il vous faut renforcer tout au long du chemin. Non seulement en matière de

Downloaded from https://www.holybooks.com

concentration, mais aussi lorsque vous développez votre vertu. En travaillant avec les préceptes, vous vous retrouverez confronté à des situations dans lesquelles vous savez que si vous vous en tenez de manière trop stricte au précepte, vous risquez de causer des problèmes. Alors, comment s'y tenir, éviter de le transgresser, tout en évitant les ennuis ? Vous devez utiliser votre ingéniosité. Comme dans les cas où vous ne voulez pas dire toute la vérité parce que vous savez que ça va blesser quelqu'un : comment changer de sujet ? Comment répondre à une question sans vraiment y répondre ? Vous devez utiliser votre ingéniosité.

Ou s'il y a des fourmis ou d'autres parasites dans la maison : comment s'en débarrasser sans les tuer ? La méthode la plus stupide est de les tuer dès que vous en avez l'occasion. Cela ne nécessite pas beaucoup d'intelligence. La méthode ingénieuse consiste à déterminer : comment éliminer les parasites sans les tuer du tout ?

Cette question a été soulevée une fois dans un groupe de discussion, lorsque nous parlions de la manière de gérer les fourmis qui envahissent la maison. Et quelqu'un s'est plaint : « Waou, voilà un sujet vraiment profond ici ce soir, celui des fourmis dans la maison. » J'ai dit : « Écoutez, si vous ne parvenez pas à trouver un moyen intelligent de débarrasser votre maison des fourmis sans les tuer, comment allez-vous imaginer des choses plus subtiles ? » C'est là un bon test de votre ingéniosité. C'est un bon test pour savoir comment vous fabriquez une situation, comment vous la percevez, comment vous la pensez. Et cela s'applique à tous les aspects de la vie. La façon dont vous parlez avec les autres, la façon dont vous interagissez avec les autres, la façon dont vous gérez les difficultés de la vie : toutes ces choses sont un test de votre ingéniosité, un test de votre capacité à fabriquer un état d'esprit qui ne souffre pas face aux difficultés, aux épreuves, aux aléas et tumultes de la vie quotidienne – un état d'esprit qui ne blesse, ne fait de mal à personne. C'est aussi un aspect du discernement.

Nous renforçons donc notre discernement en examinant chaque opportunité que nous avons dans la vie pour comprendre comment nous fabriquons une situation particulière à travers notre perception de celle-ci, et comment nous pouvons changer notre perception des opportunités, les alternatives qui s'offrent à nous.

Ce qui se ramène à la description standard de la façon dont le discernement se développe et comment on le renforce : en développant la vertu et la concentration. Ce n'est pas une situation où le discernement est le produit final

Downloaded from https://www.holybooks.com

qui survient une fois que la vertu et la concentration sont développées. C'est par le processus de développement de la concentration, c'est en travaillant avec les enjeux, les défis des préceptes, que votre discernement se renforce de jour en jour.

Downloaded from https://www.holybooks.com

La sensualité

26 janvier 2012

Deux grands ennemis de la concentration sont le désir sensuel et la malveillance, rancœur ou rancune. Il est extrêmement facile – tandis que vous êtes assis là à mettre de côté vos tâches quotidiennes, vos diverses responsabilités, et que vous créez en cet endroit un espace vide et dans le moment présent – que ce soit là les pensées qui se mettent à affluer : les plaisirs sensuels sur lesquels vous aimeriez fantasmer. Lorsque le Bouddha parle de sensualité, il ne s'agit pas tant des jolies choses qui existent, ni des sons agréables, ni des bons goûts, ou autre, mais bien plutôt de notre obsession à penser à ces choses, de les ruminer et les ressasser encore et encore dans l'esprit mental. Et c'est une fascination particulière, parce que vous n'en retirez aucune nourriture. Vous pouvez penser à des plats délicieux toute la journée, mais cela ne vous nourrit pas.

Même chose avec la malveillance, la rancœur ou la rancune : l'esprit mental s'apaise et reste immobile, stable pendant une minute, puis vous pensez soudainement aux personnes qui vous ont fait du mal, aux injustices dont vous avez été victime. Et même si ce n'est pas une chose agréable à penser, l'esprit mental se nourrit, se nourrit, se nourrit de ces choses, peut-être par sentiment d'autojustification. Après tout, cette personne a vraiment fait ces choses horribles, et vous aimeriez la voir obtenir ce qui va lui arriver. Vous êtes totalement dans votre droit, avez totalement raison. Mais vouloir avoir raison de cette manière détruit totalement toute opportunité pour l'esprit mental de s'apaiser et se stabiliser, d'être à l'aise, d'avoir le sentiment d'êtes installé sur une base solide ici, dans le moment présent.

Vous devez donc apprendre à réfléchir aux inconvénients de ces choses. La malveillance, la rancœur est la plus facile des deux, car nous savons tous ce qui arrive à la rancune. Les gens se disputent, se battent : tous les conflits du monde, la souffrance est évidente. Et il est facile de se regarder lorsque nous sommes vraiment en colère contre quelqu'un, ou lorsque nous avons beaucoup de rancœur, et de constater que notre esprit mental est en feu. Ce n'est pas un endroit agréable où vivre.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Les inconvénients de la sensualité, par contre, sont plus difficiles à voir. C'est là que l'esprit mental devient vraiment résistant aux enseignements du Bouddha sur la mise de côté de la sensualité et l'apprentissage de la pratique du renoncement. Il vous dit de regarder les inconvénients de la sensualité, mais nous lui reprochons de le faire, nous l'en critiquons. Quelqu'un un jour s'est plaint auprès de moi : « Pourquoi le Bouddha se concentre-t-il autant sur le côté négatif de la sensualité ? » Et la raison est que nous avons tendance à nous concentrer énormément sur ce que nous considérons comme le côté positif, tout le plaisir que nous ressentons à penser à ces choses. Mais cela aussi fait obstacle. À mesure que ces pensées reviennent encore et encore dans l'esprit mental, elles créent des sillons, creusent des ornières, des traces. Et de la pensée, cela tend à passer à l'action : les mots que vous dites, les choses que vous faites. Il est donc souvent utile de s'arrêter pour réfléchir à toutes les bêtises que vous avez faites sous l'influence du désir sensuel, pour réaliser qu'il doit y avoir une meilleure façon de trouver le bonheur, et qu'il doit y avoir une meilleure sorte de bonheur.

Bien entendu, l'un des meilleurs moyens de contrecarrer cette fascination pour la sensualité est de développer une alternative, un autre type de plaisir, comme celui de la concentration. C'est presque comme si nous étions confrontés à un cercle vicieux : si vous êtes fasciné par la sensualité, il est difficile de vous concentrer, et si vous n'arrivez pas à vous concentrer, alors il est difficile de vraiment vous écarter, vous extraire de la sensualité. Mais vous pouvez y remédier par petites étapes, petit à petit. C'est là un de ces domaines sur lesquels vous voudrez faire preuve de votre sagesse et utiliser votre discernement pour développer votre concentration. C'est le thème d'un des livres d'Ajaan Maha Boowa. En fait, son livre d'instructions de méditation s'intitule *Discernment Fosters Concentration*.[174]

Il vous faut réfléchir un peu à ces choses pour vous rendre compte des inconvénients de la sensualité, vous rendre compte des avantages de trouver un bonheur intérieur, même si vous n'avez pas encore pleinement goûté à quel point le plaisir de la concentration peut être vraiment bon. Vous voulez ouvrir votre esprit mental à cette possibilité et utiliser cela comme motivation, en réalisant qu'il doit y avoir quelque chose de mieux : un plaisir totalement inoffensif, non toxique, dans lequel vous ne vous enivrez pas; vous pouvez voir les choses clairement.

L'un des inconvénients immédiats de se laisser entraîner dans des pensées sensuelles est que votre esprit mental s'émousse et que vous ne voyez pas les choses telles qu'elles sont. Vous voyez les choses sous un seul angle. C'est un plaisir qui

[174] Le discernement stimule, encourage la concentration. [NDT](non trouvé sur le net)

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous aveugle. Alors que le plaisir que procure la concentration contribue à favoriser, encourager une vue claire, une vision claire, une vue panoramique, une vision panoramique.

Et, encore une fois, pensez à tous les ennuis que les gens ont à cause de la sensualité. Vous considérez la colère comme une cause majeure du mal que les gens se font les uns aux autres, mais d'où vient la colère ? Généralement à cause de désirs sensuels contrariés. Comme le Bouddha le souligne, pour acquérir et maintenir vos désirs sensuels, vous devez travailler très dur, et parfois votre travail échoue. Ou bien cela réussit, et alors les gens s'enfuient avec les résultats de votre travail. C'est à cause des désirs sensuels que les gens se disputent au sein de la famille, entre les familles, entre les nations.

Et puis il y a tout l'élément de peur. L'une des raisons pour lesquelles nous avons peur de mourir est la peur de perdre nos plaisirs sensuels. Nous considérons notre pensée sensuelle comme un cadeau que l'on se fait à nous-mêmes, et vous devez apprendre à réaliser que ce n'est pas le cas.

Bien entendu, cela est en grande partie lié à l'industrie de la publicité. Il y a ces chocolats qui viennent avec de petits morceaux de sagesse du chocolat écrits à l'intérieur de l'emballage. Et la sagesse du chocolat a tendance à être : « Prenez-en un autre, faites-vous plaisir, soyez gentil avec vous-même, donnez-vous davantage de problèmes de cholestérol. »

Mais même sans l'industrie de la publicité, on a cette façon de penser quand on se sent vraiment malheureux et qu'on se dit : « Offre-toi une glace, mange quelque chose, offre-toi quelque chose de sensuel pour te faire sentir mieux. » C'est l'une des façons par lesquelles nos parents nous ont fait nous sentir mieux lorsque nous étions enfants, c'est pourquoi nous avons tendance à nous faire plaisir de cette façon. Mais il faut vous demander, surtout avec la publicité, pourquoi exactement nous donnent-ils ce petit bout de sagesse sur le chocolat ? Pour que nous achetions davantage de leurs chocolats. Ils ne se soucient pas vraiment de notre santé. Ils ne se soucient pas de notre bien-être. Tout ce qui les intéresse, c'est de faire passer notre argent dans leurs mains.

Pensez à tous les politiciens qui profitent de la peur. Ils y parviennent en toute impunité à cause de notre attachement à nos plaisirs sensuels. Ils soulèvent le spectre de la guerre, ils soulèvent le spectre du chômage et de la pauvreté, et font adopter toutes sortes de lois horribles basées sur

Downloaded from https://www.holybooks.com

cela. Tant que nous serons attachés aux plaisirs sensuels, nous serons sensibles à leurs propos alarmistes. Pensez-y. Si vous n'étiez pas attaché aux plaisirs sensuels, de quoi auriez-vous peur ? Et personne ne pourrait exploiter vos peurs. Vous seriez plus indépendant. Plus sûr.

Cet élément d'indépendance est vraiment important, car une grande partie de nos plaisirs sensuels dépendent des autres gens, et ces derniers ont le droit de retirer ces plaisirs s'ils et quand ils le souhaitent. Et même s'ils ne le veulent pas, ils meurent et nous quittent. Comme l'a dit le Bouddha, c'est comme se promener avec des biens empruntés. Ils pourraient être repris par leurs propriétaires à tout moment.

En fait, l'une de ses instructions pour parler à quelqu'un qui est sur le point de mourir est de lui demander : « Êtes-vous inquiet pour votre famille ? » Et ensuite vous leur rappelez que, somme toute, que vous vous inquiétiez ou non pour eux, cela ne les aidera pas. Lâchez cette inquiétude. « Avez-vous peur d'abandonner les plaisirs sensuels ? » Et la réponse est généralement oui. La technique consiste donc à amener la personne à réfléchir à des plaisirs sensuels plus raffinés. Les plaisirs des dévas sont bien meilleurs que les plaisirs humains. Ils regardent les plaisirs sensuels humains de la même manière que nous regarderions les plaisirs sensuels des chiens. Alors pensez aux plaisirs sensuels célestes. Et puis, quand on pense aux plaisirs sensuels célestes, ils peuvent s'élever à de nombreux niveaux différents. Chaque niveau devient de plus en plus raffiné. Et pour finir, vous arrivez au point où vous réalisez que même les plaisirs sensuels du paradis ont une fin. Et quand vous retomberez, la chute sera dure. Alors vous essayez de détourner votre esprit mental des plaisirs sensuels.

Tel était le conseil. Bien sûr, si vous attendez le moment de mourir pour y penser, cela n'aura pas beaucoup d'impact, car l'esprit mental ne sait pas où aller. Mais si vous pouvez penser de cette façon dès maintenant, en réalisant que vous devez trouver une meilleure source de plaisir, plus solide, vous pouvez vous concentrer sur les compétences de la méditation et être mieux préparé le moment venu.

L'un des problèmes, évidement, c'est que les gens pensent qu'en rejetant le plaisir sensuel, en niant que ce soit une bonne chose, nous allons devoir porter des cilices et nous faire souffrir. En fait, le Bouddha lui-même a commis cette erreur lorsqu'il cherchait l'éveil. Il

Downloaded from https://www.holybooks.com

pensait que si l'on voulait s'éloigner de ses attachements aux plaisirs sensuels, il fallait s'infliger de la douleur. Mais il finit pourtant par se rendre compte que cela ne fonctionnait pas. Et il s'est ensuite rendu compte qu'il existait une autre façon de se libérer de la sensualité, non pas par la douleur, mais par un meilleur type de plaisir, à commencer par les plaisirs de la concentration.

C'est donc un troc. Vous troquez des chocolats pour de l'or : le plaisir qui vient du fait d'arriver à la stabilisation et au calme avec la respiration et de faire travailler l'énergie respiratoire à travers le corps, de contourner toute sensation ou sentiment de blocage que vous pourriez avoir ici ou là pour qu'il puisse y avoir un sentiment de véritable plénitude au sein du corps. Vous inspirez, et toutes les différentes parties de l'énergie respiratoire dans le corps travaillent ensemble, coopèrent. Elles se dynamisent mutuellement. Et vous réalisez qu'en permettant à l'esprit mental d'être ici même dans le temps présent, il est possible de développer un sentiment de bien-être que vous ne pouvez pas obtenir en pensant aux plaisirs de la vue, des sons, des odeurs, des goûts, des sensations tactiles. Cela va plus loin, plus en profondeur et c'est totalement inoffensif, ne fait de mal à personne. Vous êtes simplement assis ici, conscient et en train de respirer. Et même si ce n'est pas le bonheur ultime, le bien-être ultime, c'est le chemin qui y mène. C'est comme ça qu'on y arrive.

Cela dit, vous devrez supporter un peu de douleur. Il y a la douleur de s'asseoir en méditation, et il y a la douleur de devoir dire non à des choses auxquelles on dit oui depuis qui sait combien de temps. C'est pourquoi nous devons continuer à utiliser notre discernement pour favoriser notre concentration, sans cesse nous rappeler que nous allons dans une meilleure direction et que nous devons procéder à un troc.

Notre problème, surtout ici en Occident, est que nous voulons tous notre gâteau et notre illumination aussi. Mais vous devez réaliser que vous ne pouvez pas vous accrocher au gâteau et atteindre l'illumination, vous devez apprendre à lâcher le gâteau, à lâcher le chocolat, parce que certains plaisirs font obstacle à d'autres qui en valent la peine.

Ce n'est pas que le plaisir soit mauvais — et c'est une des façons pour l'esprit de défendre son attachement à la sensualité, celle de dire : « Bon, mais qu'est-ce qui ne va pas avec le plaisir ? » En fait, il n'y a rien de mal avec le plaisir, mais il existe de meilleurs plaisirs, plus durables, moins nocifs et plus satisfaisants. Rappelez-vous que c'est lorsque le Bouddha a réalisé qu'il

Downloaded from https://www.holybooks.com

existe un plaisir irréprochable, le plaisir de la concentration, qu'il s'est engagé sur le chemin. Et c'était après avoir évité le plaisir pendant des années.

Nous pouvons donc tirer de cette leçon qu'il a gagnée à la dure, que certains plaisirs sont meilleurs que d'autres. Et même si le plaisir de la concentration demande du travail, vous serez en bien meilleur état après y avoir travaillé.

C'est pourquoi il existe un lien très direct entre la résolution juste et la concentration juste. La résolution juste est la résolution de renoncer à la sensualité, et la concentration devient la concentration juste lorsque vous pouvez mettre de côté la sensualité, mettre de côté les qualités mentales non judicieuses et rester avec la respiration.

Alors parfois, il est utile, lorsque l'on est assis et qu'on se concentre sur la respiration de réfléchir d'abord au fait que l'on se dirige vers un plaisir meilleur, un plaisir plus sage. Cela permet de mettre plus facilement de côté l'obstacle de la sensualité, du moins pour le moment, de sorte que vous puissiez réellement accorder toute votre attention à la respiration, à la sensation de l'énergie du corps telle que vous la ressentez de l'intérieur, et lui donner une chance de croître.

Downloaded from https://www.holybooks.com

L'équanimité n'est pas tout

22 juin 2012

Il fut un temps où Rahula alla voir le Bouddha – il était probablement adolescent à l'époque – et lui demanda comment pratiquer la méditation respiratoire. Le Bouddha n'a pas commencé immédiatement par des instructions sur la méditation respiratoire. Il a d'abord enseigné à Rahula toute une série d'autres pratiques pour commencer. La plus frappante est la pratique consistant à rendre votre esprit mental semblable à la terre, à rendre votre esprit mental semblable à l'eau, au vent et au feu. Comment est-ce que c'est d'être comme la terre ? Si vous jetez des choses dégoûtantes par terre, la terre ne va pas reculer, fuir. Et le même principe s'applique aux autres éléments. Vous utilisez de l'eau pour laver des choses dégoûtantes et elle n'en est pas dégoûtée. Le vent souffle ici et là des choses dégoûtantes mais il n'est pas dégoûté. Le feu brûle des choses dégoûtantes et ça ne le dégoûte pas, il continue simplement d'accomplir sa tâche. De la même manière, le Bouddha a dit que lorsque vous rencontrez des choses agréables et des choses déplaisantes, vous devriez rendre votre esprit mental non réactif : une leçon sur la façon d'accepter les choses telles qu'elles sont.

Mais il ne s'arrête pas là. Quand vous regardez les instructions sur la méditation respiratoire, elles sont très proactives. L'équanimité, la sérénité sont là pour servir un objectif : afin que vous puissiez observer les choses attentivement, les observer de façon constante. Si vous dites : « Bon sang, je n'aime pas ceci, je n'aime pas cela » et que vous vous énervez sur ce que vous aimez ou n'aimez pas, vous n'apprendrez jamais rien. Vous devez être prêt à côtoyer de bonnes choses, de mauvaises choses, afin de pouvoir les voir et les comprendre. Ce n'est que lorsque vous les comprenez que vous pouvez réellement vous en libérer.

C'est là l'attitude que nous devons adopter au début : que nous allons encaisser et supporter tout ce qui se passe au cours de notre méditation. Nous n'allons pas juste rester là planté comme un piquet, nous allons observer afin de pouvoir comprendre d'où viennent les choses et où elles mènent. Lorsque des sentiments surgissent, qu'ils soient agréables ou douloureux,

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous voulez comprendre d'où ils viennent. Vous voulez également comprendre leur impact sur l'esprit mental.

Mais ensuite le Bouddha ne vous fait pas juste rester assis là face aux sentiments ou tout autre chose qui puisse bien survenir. Au cours de la méditation sur la respiration, il vous dit d'essayer de respirer d'une manière qui provoque des sentiments de ravissement, de respirer d'une manière qui provoque des sentiments de plaisir. Et les instructions sur les sentiments et sensations dans le Maha Satipatthana Sutta[175] vous disent d'être conscient des sentiments de plaisir, des sentiments de douleur, et des sentiments neutres, d'absence autant de plaisir que de douleur. Et ensuite, le Bouddha développe chacun de ces trois types en deux autres types. Il y a le plaisir de la chair et il y a le plaisir non charnel. Il y a la douleur de la chair et la douleur qui ne vient pas de la chair. Les sentiments neutres, d'absence autant de plaisir que de douleur provenant de la chair et les sentiments neutres, d'absence autant de plaisir que de douleur ne provenant pas de la chair. Et ces sentiments qui ne viennent pas de la chair ne se produisent pas d'eux-mêmes. Vous devez vouloir les faire exister, vous devez être habile à les faire naître. Sinon, ils ne se produisent pas. Le plaisir non charnel est le plaisir qui provient du jhana[176]. Il ne se produit pas juste par lui-même. Vous devez diriger vos pensées; il vous faut évaluer les choses. Il y a du travail à faire pour amener l'esprit mental en jhana. C'est une fabrication.

La douleur qui ne vient pas de la chair est aussi quelque chose que vous devez provoquer. Lorsque les choses ne vont pas bien dans la vie, vous vous rappelez ce que vous voulez vraiment pour atteindre l'objectif de vous libérer totalement de la souffrance. Le problème est bien sûr que vous n'êtes pas encore rendu là. Je ne sais pas combien de fois j'ai entendu les gens dire : « Eh bien, ne désirez pas l'objectif et tout ira bien. » Mais le Bouddha n'a jamais recommandé cela. Il a dit, ce sentiment douloureux non charnel est un sentiment que vous voulez faire naître, c'est une douleur que vous voulez faire naître, car cela vous donne la motivation de creuser plus profondément à l'intérieur, afin de trouver une meilleure base pour votre bonheur que de simples vues, images, sons, goûts, odeurs et sensations tactiles. C'est donc une saine forme de douleur: la douleur qui mène au gain.

Enfin, il y a le sentiment neutre, d'absence de plaisir ou de douleur et qui ne provient pas de la chair. C'est l'équanimité ou sérénité qui vient de la pratique du jhana. Ça aussi, c'est quelque chose que vous voulez développer. Parce que, comme l'a dit le Bouddha, il existe essentiellement deux manières de réduire et saper les causes de la souffrance et du stress. L'une est par le truchement de l'équanimité, et l'autre passe par ce qu'il appelle le gros effort de fabrication.

[175] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Mahasatipatthana_Sutta [NDT]
[176] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Jhana : état d'absorption méditative [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Ceci dit, l'équanimité se présente à plusieurs niveaux. Il y a l'équanimité ordinaire dans laquelle vous apprenez à accepter simplement tout ce qui arrive, comme le Bouddha l'a enseigné à Rahula au début : apprenez simplement à ne pas réagir.

Mais ce genre d'équanimité, disait le Bouddha, ne va pas très loin. Vous essayez de la remplacer par l'équanimité qui vient du jhāna : en d'autres termes, l'équanimité qui n'est pas charnelle. Donc même là, il y a un exercice de fabrication pour créer l'équanimité. Cela demande une certaine dose d'effort. Ensuite, vous utilisez cette équanimité, cette sérénité pour regarder les choses. Il y a certaines choses, quand vous les regardez dans votre esprit mental, où vous vous dites : « Oh non, je ne veux pas vraiment aller par là. J'ai vu cette souillure particulière, cette dégradation-là, j'ai vu où elle va, j'ai vu ce qu'elle fait, j'en ai assez, j'ai eu ma dose. » Et voilà, ça disparaît. Ou bien, comme le disait Ajaan Lee, cela devient embarrassant. Si vous la regardez avec suffisamment de constance, de persistance et de force, vous pouvez la percer complètement à jour.

Cependant, il existe d'autres causes de stress et de souffrance que l'on ne peut pas dépister, percer complètement à jour de cette façon. Elles ont une véritable attraction sur l'esprit mental, une véritable emprise sur lui. Et c'est là qu'il vous faut exercer une fabrication, comme nous le faisons en ce moment : se concentrer sur la respiration, ajuster la respiration. Il y a fabrication verbale dans la pensée dirigée et il y a évaluation tandis que vous dirigez vos pensées sur la respiration et évaluez la respiration. La fabrication corporelle est l'inspiration et l'expiration elles-mêmes, parce que c'est là le processus qui fabrique votre sensation du corps. C'est l'un des rares processus corporels que vous pouvez effectivement contrôler. Vous pouvez décider de respirer longuement, vous pouvez décider de respirer brièvement, lourdement ou légèrement. Ce n'est pas comme votre digestion. Vous ne pouvez pas dire à votre estomac de démarrer ou de s'arrêter. La respiration est au contraire un processus que vous pouvez façonner, et cela a réellement un impact sur la façon dont vous faite l'expérience du corps et le ressentez. Alors, vous apprenez à exercer ce contrôle. Parce que sinon, les émotions entrent en scène, elles prennent le dessus, non seulement sur l'esprit mental, mais aussi sur le corps. Et le fait qu'elles viennent se loger dans le corps par le truchement de la respiration leur donne beaucoup de puissance. Vous devez apprendre à saper ce pouvoir en les respirant et les faisant traverser d'une manière différente.

Cela couvre donc la fabrication verbale et la fabrication corporelle.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le troisième type de fabrication est la fabrication mentale : les sentiments et les perceptions. Les sentiments que vous créez par la respiration peuvent aider à saper et affaiblir l'emprise de certaines faims dans l'esprit mental. Et les perceptions que vous gardez à l'esprit — les images et les mots avec lesquels vous étiquetez les choses — peuvent vous donner une nouvelle perspective sur ce qui se passe.

C'est l'une des raisons pour lesquelles le Bouddha a inclus tant de comparaisons et d'images dans ses enseignements : pour vous offrir une nouvelle gamme de comparaisons et d'images — une nouvelle gamme de perceptions — à appliquer lorsque vous en avez besoin. Par exemple, il a toute une liste de comparaisons sur la sensualité. C'est comme un ensemble d'os sans viande. Une perle de miel sur la lame d'un couteau. Alors la prochaine fois que vous verrez le miel d'un plaisir sensuel, pensez-y : c'est sur la lame d'un couteau. Vous allez vous couper la langue si vous essayez de la lécher. Ce sont des biens empruntés. Vous vous promenez avec toutes vos affaires sympas et toutes les personnes sympas que vous pouvez rassembler autour de vous, mais ces bonnes choses ne vous appartiennent pas vraiment. Surtout les personnes avec qui vous éprouvez du plaisir sensuel : elles peuvent changer d'avis à tout moment; vous ne les possédez pas. Vous ne pouvez pas vraiment les contrôler. Et si votre bonheur dépend de quelque chose que vous ne pouvez pas vraiment contrôler, vous êtes vraiment dans une mauvaise situation.

Vous devez apprendre à garder ces perceptions à l'esprit pour vous aider à vous éloigner des dégradations ou souillures de la luxure, de la colère ou de l'avidité.

Amener l'esprit mental à la concentration nécessite également des perceptions. Il vous faut avoir une certaine perception de la respiration, une certaine perception du corps pour entrer en concentration et y rester. À tout le moins, vous devez avoir une image dans votre esprit mental ou une sensation codée qui dit : « Voilà, c'est ça ton point focal. C'est ici que tu vas rester pour te rappeler de rester ici. » Ça aussi c'est une fabrication mentale.

Il existe donc de nombreuses façons différentes dont vous pouvez utiliser ces fabrications pour contrecarrer les causes particulières de stress et de souffrance qui sont vraiment profondément enracinées. Et vous devez apprendre par votre propre expérience quelles causes de souffrance répondent à quel type d'approche. Nous aimons peut-être l'idée selon laquelle « nous allons simplement regarder ceci, et ça finira par disparaître tout seul, et c'en sera terminé ». Et nous remarquons qu'il y a des fois où cela se produit effectivement. Mais cela n'arrivera pas tout

Downloaded from https://www.holybooks.com

le temps. Vous devez avoir d'autres approches. Même l'équanimité elle-même n'est pas quelque chose qui vient facilement tout seul. Il vous faut la cultiver; il vous faut lui donner une base plus solide.

Et puis il y a le problème de s'attacher à l'équanimité elle-même. Nous entendons parler de personnes éveillées extrêmement sereines, d'une extrême équanimité. Mais l'équanimité n'est pas l'essence de leur réalisation. Après tout, le Bouddha n'a pas dit que le nirvana était l'ultime équanimité. Il a dit que c'était le bonheur ultime. Mais le fait que les personnes éveillées aient à la base de leur bonheur quelque chose qui ne dépende pas de conditions : ça, ça leur permet de regarder la réalité conditionnée avec beaucoup plus de sérénité, d'équanimité. Ils n'essaient plus de s'en nourrir ; ils n'en ont pas besoin pour leur bonheur. L'équanimité, la sérénité est donc un sous-produit.

Il y a un problème courant lorsque les gens méditent et qu'ils entendent parler de personnes éveillées étant comme ceci ou comme cela, ils essaient alors de cloner ce qu'ils ont entendu. Mais tout ce que vous pouvez cloner, ce sont les effets. Et s'ils sont clonés, ils sont comme *Dolly, la brebis*[177] : ils meurent vite. Vous voulez trouver le véritable fondement de cette équanimité, cette sérénité, et ça, c'est tout autre chose.

Le Bouddha a dit que cela venait de quelque chose qu'il appelait la non-mode. Quelle que soit la chose qui surgit, vous apprenez à ne pas vous identifier à elle. Vous n'en faites pas une part de la définition de votre moi. Et puis, là encore, on entend : « Bon, je vais juste décider qu'il n'y a pas de moi, et c'est tout. » Eh bien, il se trouve qu'il va y avoir de subtils sentiments de soi, des sentiments subtils d'identification qui s'insinuent, s'infiltrent lorsque vous n'êtes pas conscient. Alors plutôt que d'essayer de les nier, vous admettez le fait qu'ils sont là. Vous essayez de remarquer où il y a identification.

Et il y a une certaine dose d'identification qui est nécessaire pour assembler le chemin. Vous devez avoir une saine et bonne estime de vous-même pour y parvenir. Cela signifie un moi qui ne cherche pas toujours les raccourcis, une issue facile, une façon facile de s'en sortir. Et l'un des problèmes liés au fait d'identifier l'équanimité ou l'acceptation radicale comme étant la totalité de l'enseignement est que cela vous apprend à être paresseux. C'est une excuse pour la paresse. Même le déterminisme peut être une excuse à la paresse.

[177] https://fr.wikipedia.org/wiki/Dolly_(brebis) [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Un jour, alors que j'étais nouveau dans la pratique et que j'essayais de réfléchir au kamma, j'ai dit à Ajaan Fuang : « Vous savez, si tout dans le présent est conditionné par le kamma dans le passé, cela signifie qu'il n'existe aucun choix que j'aie à faire dans le présent quant à savoir si je vais pratiquer ou non; ça va juste se produire. Cela peut ressembler à un choix, mais ce n'est pas vraiment un choix. » Il m'a regardé et le regard qu'il m'a lancé m'a fait réaliser que je ne devrais plus jamais penser de cette façon. Et puis j'ai réalisé que c'était la paresse qui parlait.

L'équanimité fait partie du chemin parce qu'elle vous met dans une position où vous pouvez voir les choses plus clairement, de manière plus cohérente. Vous êtes un meilleur juge de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas en termes de vos stratégies sur le chemin et de la façon dont vous fabriquez les choses. Ce n'est pas une fin en soi.

Alors apprenez à l'utiliser correctement. Utilisez correctement vos attitudes en lien avec l'équanimité afin de pouvoir également gérer le genre de fabrication nécessaire pour assembler et organiser le chemin à l'intérieur. Le bon côté de tout cela est que le Bouddha vous donne des outils qui font en sorte que vous ne soyez pas seulement coincé à rester assis là face à tout ce qui surgit, ou à accepter tout ce qui arrive en étant totalement sans défense. Il existe des moyens de gérer les situations difficiles; il existe des moyens de gérer les personnes difficiles. Peu importe ce qui vous atteint ou vous énerve vraiment, il ne s'agit pas simplement de dire « Hé, apprends simplement à l'accepter et voilà tout. » Le Bouddha ne s'arrête pas là. Il a dit qu'il existe un moyen de trouver une solution à chaque problème. Ça va demander un peu de patience et d'équanimité, de sérénité pour voir de quelle façon s'y prendre, pour découvrir ce moyen, mais n'ayez pas peur d'utiliser les outils qu'il vous donne.

Sinon, vous êtes sans défense face non seulement aux situations difficiles, mais vous êtes également sans défense face à vos souillures, vos dégradations, car elles peuvent par elles-mêmes assumer la voix du Dhamma. On dit : « Eh bien, ne ressens pas de désir, n'aies pas d'envie, de désir insatiable. » Les souillures, les dégradations elles aussi peuvent dire ça. « Ne désires pas te débarrasser de nous, apprends simplement à nous accepter. » Cela ressemble au Dhamma mais ce n'est qu'un tas de mensonges.

Donc, prenez conscience que le Bouddha vous a donné un large éventail d'outils à utiliser sur le chemin. Et essayez de profiter de tous.

Downloaded from https://www.holybooks.com

L'essence du Dhamma

28 juillet 2012

Quand on considère la tradition forestière, cela nous semble très thaïlandais. On oublie que du vivant d'Ajaan Mun, il était souvent accusé de ne pas suivre les coutumes thaïlandaises, ou les coutumes laotiennes. Il suivait le Vinaya[178] de très près, ce qui exigeait qu'il ne suive pas beaucoup des coutumes qui s'étaient développées autour du bouddhisme de village en Thaïlande et au Laos. Mais chaque fois qu'on l'accusait de ne pas suivre ces coutumes, il répondait que les coutumes de la Thaïlande, du Laos ou de *n'importe quel* autre pays étaient les coutumes de gens affublés de souillures, atteints de dégradations. Il était plus intéressé à suivre les coutumes des nobles disciples.

Comme il disait, si vous vouliez devenir vous-même une personne noble, vous deviez suivre leurs façons de faire et ne pas vous soucier des coutumes du pays d'où vous veniez, de vos origines ou de votre éducation. Vous devez être prêt à vous adapter au Dhamma, vous aligner sur lui, plutôt que d'essayer de façonner le Dhamma pour qu'il corresponde à vos propres idées.

L'expression « coutumes des nobles disciples » apparaît deux fois dans les textes, une fois dans le Canon, une fois dans le commentaire. Dans le commentaire, il apparaît dans l'histoire de la vie du Bouddha après qu'il ait atteint l'éveil et commencé à enseigner. Il avait été invité à retourner dans sa ville natale, et le jour de son retour, il était sorti quêter l'aumône. Le père du Bouddha le lui avait reproché, lui disant que dans leur lignée familiale, ils n'avaient jamais rien fait de pareil. Il était membre d'une caste de nobles guerriers, et il était considéré comme honteux pour un noble guerrier de demander l'aumône. Le Bouddha répondit : « Je n'appartiens plus à la lignée des nobles guerriers; je ne suis plus leurs coutumes. J'appartiens à la lignée des nobles disciples. Ce sont leurs coutumes que je suis. »

C'est une chose dure à dire à son père, mais c'était nécessaire. Le Bouddha a dû rompre avec de nombreuses coutumes indiennes, tout comme Ajaan Mun a dû rompre avec nombre de coutumes thaïlandaises. Bien sûr, à mesure que nous intégrons ce principe dans notre propre pratique, cela signifie que nous allons devoir

[178] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Vinaya le cadre réglementaire de la communauté monastique bouddhiste, ou Sangha, basé sur les textes canoniques appelés Vinaya Pitaka. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

rompre avec les coutumes américaines, ou européennes, ou australiennes, néo-zélandaises, ou bien d'autres encore. Nous devons nous accrocher à tout ce qui est exigé par le chemin.

C'est là qu'entrent en jeu les enseignements du Canon sur les coutumes des nobles disciples. Il y en a quatre. Les trois premières concernent le contentement, la satisfaction. Vous vous contentez de vos vêtements, quels qu'ils soient – ce qui, pour un moine, signifie se contenter de ses robes. Vous vous contentez de la nourriture que vous recevez, quelle qu'elle soit. Vous êtes satisfait de votre abri, vous vous contentez de votre habitat. Vous ne vous embêtez pas à essayer d'améliorer ces choses – parce qu'en considérant ce que vous avez, vous réalisez que c'est assez bon pour la pratique. Une partie de ce chant lors de la cérémonie d'ordination d'aujourd'hui traitait des moyens de subsistance de base pour un moine : la nourriture reçue en aumône, une robe faite de haillons, le pied d'un arbre pour abri. Ce n'est pas grand chose. Ce que nous avons ici est beaucoup plus confortable que cela, ce qui signifie que ce que nous avons ici est assez bon pour la pratique.

Cela nous libère en nous permettant de nous concentrer sur cette quatrième coutume des nobles disciples. On pourrait penser – les trois premières couvrant la satisfaction suffisante en matière de nourriture, de vêtements et d'abri – que la quatrième coutume couvrirait le contentement en matière de médecine, mais ce n'est pas le cas. Elle couvre les actes de prendre plaisir à développer et de prendre plaisir à abandonner : en d'autres termes, prendre plaisir à développer des qualités mentales judicieuses et prendre plaisir à abandonner celles qui ne le sont pas. C'est là un domaine dans lequel vous ne vous contentez pas juste de ce que vous avez. Vous essayez toujours d'améliorer les choses dans l'esprit mental. Le Bouddha lui-même a dit qu'une partie du secret de son éveil était qu'il ne restait pas sur ses lauriers, ne se contentait pas des qualités judicieuses. Il essayait sans cesse de découvrir et de maîtriser ce qui était encore plus judicieux.

Cela signifie que vous détournez votre attention de la tentative de rendre votre abri aussi agréable que possible, ou vos robes aussi belles que possible, ou de vous soucier de la nourriture ou du régime. Ce ne sont pas là les problèmes. Les problèmes sont les qualités judicieuses et non judicieuses dans votre esprit mental.

Et en plus d'être satisfait, de se contenter des choses justes, le Bouddha dit également que vous ne vous exaltez pas, que vous ne vous vantez pas ni ne dénigrez les autres du fait que vous vous contentez et que vous êtes satisfait de l'environnement alors qu'ils ne le sont pas. C'est un danger dont vous devez vous méfier. Le fait de vivre une vie simple n'est pas un objectif en soi. C'est un

Downloaded from https://www.holybooks.com

moyen. Considérez-le comme votre traitement médical. Vous avez votre maladie; vous prenez vos médicaments. D'autres personnes peuvent être malades et le fait qu'elles prennent ou non leurs médicaments ne constitue pas une raison pour que vous vous en vantiez et vous sentiez supérieur à eux.

Vous ne vous vantez même pas du fait que vous êtes plus susceptible que d'autres de trouver du plaisir à développer des qualités judicieuses ou à abandonner des qualités non judicieuses. Encore une fois, le plaisir est un médicament pour votre esprit mental. C'est comme être dans un hôpital. Certaines personnes prennent leurs médicaments, d'autres non, et vous vous sentez navré pour celles qui ne le font pas, mais vous n'allez pas vous enorgueillir du fait que vous prenez vos médicaments. Vous avez votre maladie; ils ont les leurs. Vous travaillez sur les vôtres. Et faites bien attention au fait qu'une de vos maladies est cette tendance à vous exalter et vous vanter par rapport aux autres. Alors gardez toujours cela à l'esprit.

Vous regardez dans votre esprit mental et vous voyez ce qui a besoin d'être développé. En ce moment, dans l'immédiat, c'est la pleine conscience. La vigilance. Vous voulez être aussi cohérent et constant que possible dans l'acte de garder votre respiration à l'esprit et celui d'être attentif à la respiration, tout en étant attentif à ce qui se passe dans l'esprit mental. Tout ce qui pourrait vous éloigner de la respiration, vous devez en être conscient et le maîtriser. Ne vous laissez pas berner par cela. Si vous constatez que vous avez lâché le souffle, revenez-y alors immédiatement. Vous n'avez pas besoin de régler les détails de vos pensées et les questions en suspens avant de les quitter pour revenir à la respiration. Laissez les pensées en attente. Laissez les détails inachevés. Revenez aussitôt directement à la respiration.

Et apprenez à utiliser la respiration comme moyen de rester présent dans l'instant présent. Cela signifie s'intéresser à la respiration, explorer les possibilités de cette énergie respiratoire dans le corps. Comment respirer de manière à aider l'esprit mental à se calmer ? Comment mieux réfléchir à la respiration ? Quelle image mentale avez-vous de la respiration qui rend la respiration plus satisfaisante ? Vous pouvez essayer différentes façons de penser la respiration. Pensez-y comme une respiration qui entre dans et sort de tous vos pores. Ou si vous avez mal à la tête, pensez à l'énergie respiratoire qui descend vers le bas à mesure que vous inspirez. Si vous vous sentez lourd ou lent, mou, endormi, pensez à l'énergie respiratoire qui monte, s'élève vers le haut.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Intéressez-vous au moment présent, car c'est la partie la plus intéressante de votre vie. Nous avons tendance à mesurer notre vie en fonction de nos projets d'avenir et de nos souvenirs du passé. Mais la façon dont votre esprit mental façonne votre vie se produit en ce moment même. C'est le seul endroit où vous pouvez l'observer en action et influencer différemment les choix qu'il fait. Vous voulez donc vous évertuer au mieux pour trouver quelque chose dans le présent qui vous garde intéressé et vous maintient ancré ici et maintenant, afin que vous puissiez observer les processus de l'esprit mental et voir ce qui est vraiment judicieux et ce qui ne l'est pas.

Or, ces normes sont toujours vraies. Certaines personnes pensent que l'idée selon laquelle il y a quelque chose d'immuable dans le Dhamma est ironique. Après tout, le Bouddha n'a-t-il pas tout dit, tout enseigné sur le changement ? C'est vrai, oui, il a effectivement enseigné sur le changement, mais il n'a pas dit que le changement était une bonne ou une mauvaise chose. Cela dépend de la direction dans laquelle va le changement.

Et souvenez-vous, au départ, son seul et unique objectif en pratiquant le Dhamma était de trouver quelque chose qui ne changeait pas. Il voyait qu'il était lui-même sujet au vieillissement, à la maladie et à la mort. Il cherchait le bonheur dans d'autres choses qui étaient sujettes au vieillissement, à la maladie et à la mort, et il réalisa que cela était totalement inutile. Y a-t-il quelque chose qui ne vieillit pas ? Quelque chose qui ne tombe pas malade, ne meurt pas ? Il faudrait que ce soit quelque chose en dehors de l'espace et du temps.

Cela ne veut pas dire qu'il faut aller aux confins de l'univers pour le trouver, a-t-il déclaré. Vous regardez à l'intérieur de l'esprit mental. Y a-t-il une dimension immuable, qui ne change pas, et que vous puissiez toucher au sein de l'esprit mental ? Cela ne relève pas de l'espace et du temps ? Et le Bouddha a découvert que c'était le cas, qu'il y avait une telle dimension. C'est la chose la plus importante qui soit à propos de sa vie.

J'ai lu quelques livres universitaires sur le bouddhisme, et ils expliquent tous que nous ne devrions pas tomber dans le piège de l'erreur essentialiste. En d'autres termes, ils disent que nous ne devrions pas croire qu'il existe une essence immuable liée au Dhamma. Mais vous devez vous demander : que savent les universitaires ? Ils ne font que lire des livres. Ils peuvent parler de toutes sortes de choses concernant le bouddhisme, mais ils ne peuvent pas parler du Dhamma. Leurs méthodes érudites ne peuvent pas aborder la question la plus importante à propos du Dhamma, à savoir : le Bouddha a-t-il réellement trouvé un bonheur immortel ?

Downloaded from https://www.holybooks.com

Après tout, c'*est ça* l'essentiel. Il a dit que c'était l'essence du Dhamma. Tous les dhammas, dit-il, ont pour essence la libération. Vous avez donc la parole des universitaires qui disent que rien n'a la moindre essence. Et vous avez la parole du Bouddha disant que c'est ça l'essence du Dhamma. De qui allez-vous croire la parole ?

C'est ce qui rend le Dhamma précieux : le fait qu'il existe un bonheur essentiel et immortel qui peut être trouvé grâce à nos efforts. C'est pourquoi nous ne nous soucions pas de refaire le Dhamma à notre propre image. Nous essayons de nous adapter au Dhamma, de suivre les coutumes des êtres nobles qui mènent à cette noble réalisation. Et elle est noble. Elle ne fait de mal à personne. Elle nécessite toutes les bonnes qualités de l'esprit mental. C'est ce qui rend la vie humaine spéciale, le fait que nous puissions nous entraîner pour y parvenir.

Un magazine a récemment publié un article sur les différents royaumes que l'esprit mental peut occuper. Pour le royaume des dévas, ils avaient l'image de quelqu'un en train de méditer dans une cabine au bord d'une plage : le Club Med, dans les deux sens du terme[179]. Le royaume humain était un couple allongé sur l'herbe. Je mettrais cette deuxième image dans le royaume animal. Ce qui rend le monde humain vraiment bon, ce n'est pas le sexe. C'est le fait que vous pouvez développer votre esprit mental et trouver quelque chose d'une valeur vraiment solide. Le mot essence en pali, *sara*, signifie aussi duramen[180], comme le duramen ou le cœur d'un arbre, la partie qui a vraiment de la valeur, la partie qui dure, dont vous pouvez tirer le meilleur parti.

C'est quelque chose au sujet du Dhamma qui ne change jamais – c'est pourquoi les coutumes des êtres nobles ne changent jamais. Et nous nous rendons un grand service en essayant d'élever le niveau de notre esprit mental : prendre plaisir à abandonner les qualités non judicieuses qui nous éloigneraient du chemin, et développer celles qui sont judicieuses qui nous aident à atteindre quelque chose qui a réellement une vraie valeur, une véritable essence. Quelque chose qui vaut la peine d'y consacrer sa vie.

[179] Club Med : 1) la compagnie de vacances et croisières idylliques; 2) un club de méditation [(?) NDT]
[180] https://dictionnaire.lerobert.com/definition/duramen : Partie la plus ancienne, tout à fait lignifiée d'un tronc d'arbre; syn. le cœur [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

La liberté en passant par une pratique pénible

6 août 2012

L'une des mesures de votre sagesse est le degré de perception que vous avez de vous-même. Lorsque le Bouddha parlait de ce sujet, il ne parlait pas d'une sorte de connaissance mystique du Soi. Il s'agissait plutôt de savoir où se situent vos forces et vos faiblesses, et comment vous pouvez tirer parti de vos forces pour surmonter vos faiblesses. Après tout, au fil de votre pratique, même si vous écoutez un discours sur le Dhamma ou vivez avec un professeur, le professeur ne peut pas, malgré tout, entrer dans votre tête et vous dire : « Bon, faites ceci, concentrez-vous là-dessus. » Si vous avez la chance d'avoir un professeur capable de lire dans vos pensées, parfait. Mais même dans ce cas, le professeur ne sera pas là 24 heures sur 24. Vous devez apprendre à évaluer ce qui se passe dans votre propre esprit mental et devenir votre propre professeur. Et l'une des premières leçons que nous avons apprises en regardant le Bouddha devenir son propre professeur, a été de remarquer où il s'infligeait un stress inutile, des souffrances inutiles. Dans certains cas, c'est évident. Dans d'autres, c'est plus subtil.

Parfois, vous vous accrochez à un enseignement du Dhamma que vous pensez être un Dhamma absolument bon, mais ce n'est pas le bon enseignement pour ce moment particulier, en cet endroit particulier. Et ainsi, vous finissez par utiliser même le Dhamma pour créer de la souffrance. L'une des recommandations d'Ajaan Lee est d'inverser les choses. Si vous vous accrochez à quelque chose, demandez-vous : « Et si le contraire était vrai ? » Ou si vous pensez que vous vous accrochez à quelque chose qui vous procure du plaisir, demandez-vous : « Et s'il était détruit ? »

Hier soir, je parlais à une femme qui possède un studio d'art. Elle se plaignait du fait que parfois, pendant sa méditation, elle passait toute la séance à penser à son art : quel que soit le projet qu'elle avait en cours. J'ai donc recommandé qu'avant la méditation, ou en toute première étape de la méditation, elle imagine simplement incendier, mettre le feu

Downloaded from https://www.holybooks.com

à tout le studio : qu'il ne reste plus rien d'aucune de ses œuvres, passées, présentes ou futures. Elle a trouvé l'idée effrayante, et voilà, tout est là. Demandez-vous, supposez que votre studio d'art n'existe plus, que tout ait été saccagé. Et il est stupéfiant de réaliser qu'une partie de l'esprit mental en serait réellement heureuse.

Il y a des années, j'avais un ami qui travaillait à devenir romancier. Il avait écrit un roman et en était très fier, mais l'ouvrage exigeait un rafistolage constant. Puis quelques mois plus tard, j'ai appris qu'il avait brûlé tout le manuscrit. Il disait que c'était l'événement le plus libérateur de sa vie d'écrivain. Ainsi, parfois, les choses qui vous tiennent très à cœur – et pas seulement les choses, mais aussi les idées auxquelles mentalement vous tenez énormément – vous devez faire l'expérience de les abandonner quelque temps pour voir quels en seraient les résultats. Quelles parties de l'esprit seraient réellement plus légères ? Quelles parties de l'esprit mental se sentiraient en fait plus légères ? Même les choses autour desquelles vous créez un sentiment très fort de votre bonté, de votre vertu en tant que personne : il est bon de les imaginer disparues.

Et bien sûr, il y a le corps. Beaucoup de gens disent qu'ils ne sont pas attachés à leur corps, donc ils ne comprennent pas pourquoi nous chantons cet hymne sur les 32 parties du corps. Il semble représenter beaucoup de négativité. Mais l'hymne est destiné à vous rappeler que ce corps dont vous dépendez n'est pas si fiable que ça. Que feriez-vous si vous ne l'aviez pas ? Ou que feriez-vous si certaines parties étaient paralysées ? Inutilisables ? La pensée immédiate qui vous vient, bien sûr, c'est que, après tout, vous êtes vraiment attaché au corps.

La question suivante est alors : pouvez-vous utiliser cette pensée pour vous stimuler à la pratique ? Après tout, il *viendra* un temps où vous ne pourrez tout simplement plus utiliser votre corps. Il ne bougera pas. Votre vue s'en ira; votre ouïe aussi. Toutes vos connexions avec le monde doivent passer par les sens du corps, donc quand elles disparaissent, votre connexion avec le monde disparaît également. Avez-vous quelque chose dans l'esprit mental qui soit prêt à, ou capable de trouver un sentiment de bien-être, même lorsque les sens cessent tous de fonctionner ?

Cette pensée peut paraître négative, mais vous pouvez en tirer un usage positif. Cela donne un sentiment de renouveau à votre objectif en ce qui concerne la pratique. La contemplation du manque d'attrait du corps, la certitude de

Downloaded from https://www.holybooks.com

la mort et, bien sûr, les incertitudes de la mort : tout cela peut agir comme incitation à la vigilance.

Dans un des commentaires, il y a une histoire à propos du Bouddha parlant à une jeune fille très sage. Il lui demande : « Est-ce que tu sais ? » Elle répond : « Oui ». « Est-ce que tu sais vraiment ? » « Euh, non. » « Mais est-ce que tu sais ? » Et elle dit : « Oui ». Et puis il s'en va.

Ses parents sont en colère contre elle. Ils lui disent : « Pourquoi tergiverses-tu ainsi avec le Bouddha ? » Et elle répond : « Il m'a demandé si je savais que je vais mourir, et j'ai dit oui. Sais-tu vraiment quand ? Non. Mais tu sais que tu vas mourir ? Oui. » C'était ça, dit-elle, ce qu'il voulait dire.

Nous considérons souvent ces objets de méditation comme des objets négatifs. En fait, le Bouddha parle de la contemplation du corps, de la contemplation de la mort, comme de pratiques douloureuses. Mais vous seriez surpris de voir à quel point certaines de ces contemplations douloureuses peuvent être libératrices. Surtout quand vous réalisez à quel point vous vous accrochez à des choses qui alourdissent inutilement l'esprit mental dans des domaines liés au corps, liés à votre identité, l'identité de qui vous êtes dans cette vie-ci. Alors même si ces pratiques sont douloureuses, rappelez-vous qu'elles ont un côté positif, un but positif. Comme l'a dit le Bouddha, la contemplation de la mort, lorsqu'elle est bien faite, de manière juste, correcte, mène à l'immortalité.

On pourrait aussi dire que la contemplation du corps, lorsqu'elle est bien faite, de la manière correcte, conduit à un bonheur qui n'a pas à dépendre d'un corps. Cela aide à couper court à de nombreux secteurs où vous pensez : « Eh bien, pour être heureux, j'ai besoin que les choses soient comme ceci, comme cela. » Nous commençons la présente méditation là tout de suite avec la canicule qui arrive. Mais la canicule est une affaire du corps, elle ne doit pas nécessairement affecter l'esprit mental. Si vous parvenez à développer un sentiment de détachement par rapport aux affaires du corps et à les laisser simplement au corps, sans les entraîner dans l'esprit mental, un grand sentiment de liberté peut en résulter.

Alors regardez le côté positif de ces pratiques douloureuses, car elles *sont* vos amies. Ajaan Suwat a souligné à maintes et maintes reprises que nous concevions tout à l'envers. Nous pensons que la souffrance est notre ennemie et que l'envie est notre amie. Il a dit que si vous pouvez apprendre à regarder les douleurs de

Downloaded from https://www.holybooks.com

la vie, à regarder les souffrances de la vie et à en acquérir discernement, vous pouvez vous en libérer. De cette façon, ce sont vos amies.

Quant à vos envies, il vous faut apprendre à vous en dissocier et à bien vous méfier de ce qu'elles vous racontent. Sinon, pour reprendre l'expression d'Ajaan Fuang, elles vous mènent par le bout du nez. L'image est celle d'un buffle d'Asie. Il a un anneau dans le nez et les propriétaires attachent une corde à l'anneau. Partout vers où ils tirent la corde, le buffle est forcé d'y aller, parce que l'anneau lui fait tellement mal.

C'est la même chose avec les affaires du corps et un tas d'autres choses auxquelles vous tenez et que vous considérez comme vraiment précieuses. Elles sont l'anneau passé dans votre nez. Ces contemplations ont pour but de retirer l'anneau afin que vous soyez libre d'aller où vous voulez. Vous n'avez pas besoin d'être tiré de-ci de-là. Vous n'êtes pas obligé d'être esclave de l'envie.

Ainsi, ces pratiques douloureuses peuvent conduire à la joie. Gardez toujours à l'esprit cet aspect d'elles.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Discours sur les instructions en seize étapes du Bouddha
pour la Méditation sur la Respiration :

Les étapes de la méditation sur la respiration

novembre 2002

Lorsque le Bouddha enseigne la méditation respiratoire, il enseigne seize étapes en tout. Ce sont les instructions de méditation les plus détaillées du Canon. Et la respiration est le sujet qu'il recommande le plus chaudement, le plus vivement, le plus souvent – car la respiration est non seulement un endroit où l'esprit mental peut s'installer, se calmer, se poser et acquérir la concentration, mais c'est aussi quelque chose que l'esprit mental peut analyser. C'est là que toutes les idées et prises de conscience nécessaires à l'éveil peuvent surgir – tandis que l'esprit mental est pleinement attentif à la respiration, l'observe avec vigilance et est également conscient de la façon dont il est en relation avec la respiration.

Dans les étapes ultérieures de la méditation respiratoire, l'accent est moins mis sur la respiration que sur l'esprit mental dans sa relation avec la respiration. Au début, dans les premières étapes, cependant, l'accent est mis sur la respiration elle-même, sur l'utilisation de la respiration pour attraper l'esprit mental et l'amener dans le moment présent. Dans les deux premières étapes, vous faites simplement des respirations longues et courtes, vous sensibilisant à et vous familiarisant avec le ressenti des respirations longues et courtes. Par contre, à partir de la troisième étape, il y a un élément de volonté, d'intention. Vous vous entraînez, et la première chose que vous vous entraînez à faire est d'être conscient du corps tout entier lorsque vous inspirez, et conscient du corps tout entier lorsque vous expirez.

Lorsque le Bouddha décrit les états de concentration, il n'utilise pas d'images de concentration sur un point précis. Il utilise des images de conscience du corps entier. Lorsqu'un sentiment de ravissement et de plaisir émane de la respiration, il vous dit de pétrir, de malaxer ce sentiment de ravissement et de plaisir à travers tout le corps, de la même manière que vous pétririez farine et eau pour en faire de la pâte. Une autre image est celle du ravissement jaillissant de l'intérieur du corps et remplissant le corps tout comme une source d'eau fraîche jaillissant de l'intérieur d'un lac, remplissant le lac tout entier de sa fraîcheur. Une autre image représente des lotus debout dans un lac : certains des lotus

Downloaded from https://www.holybooks.com

ne dépassent pas au-dessus de l'eau mais restent totalement immergés dans l'eau, saturés de leurs racines jusqu'à leurs extrémités par le calme et la fraîcheur de l'eau du lac. Une autre image encore est celle d'une personne enveloppée dans un tissu blanc, totalement entourée par le tissu blanc de la tête aux pieds, de sorte que tout son corps soit recouvert par le tissu blanc.

Ce sont toutes des images de conscience du corps entier, d'un sentiment de ravissement, de plaisir ou de conscience lumineuse remplissant le corps tout entier. C'est ce sur quoi vous souhaitez travailler lorsque vous en arrivez à connaître la respiration, car le type de conscience qui permet à la prise de conscience de surgir n'est pas limité à un seul point unique. Lorsque vous vous concentrez sur un point unique et que vous occultez tout le reste, cela laisse beaucoup d'angles morts, de points aveugles dans l'esprit mental. Mais lorsque vous essayez d'avoir une conscience plus globale, cela aide à éliminer les angles morts. En d'autres mots, vous voulez être immergé dans la respiration, conscient de la respiration tout autour de vous. Une des expressions utilisées à cet effet – *kayagatasati* [181]– est la pleine conscience immergée dans le corps. Le corps est saturé de conscience, et la conscience elle-même se retrouve immergée dans le corps, elle est encerclée, entourée par le corps. Ce n'est donc pas une situation où vous êtes placé à un endroit précis – disons, en arrière de votre tête – en train de regarder le reste du corps à partir de cet endroit précis, ou en train d'essayer de bloquer la conscience du reste du corps à partir de cet emplacement unique de conscience. Il vous faut avoir une conscience globale du corps, tout autour, à 360 degrés, afin d'éliminer les angles morts, les points aveugles dans l'esprit mental.

Une fois que vous avez ce type de conscience, vous travaillez à la maintenir – même si le « travail » dans ce cas n'est pas comme les autres travaux. Vous travaillez à ne pas bouger votre attention, à ne pas la laisser rétrécir. Vous travaillez à ne pas assumer d'autres responsabilités. Mais, avec le temps, le travail devient plus naturel, plus une seconde nature. Vous vous sentez de plus en plus posé, installé et chez vous. À mesure que l'esprit mental se calme, se pose, s'installe, son habituelle énergie nerveuse commence à se dissoudre. En fait, le corps a besoin de moins en moins d'oxygène, car le niveau d'activité cérébrale commence à se calmer et la respiration s'affine de plus en plus. Elle peut même évoluer et devenir parfaitement immobile, car la totalité de l'oxygène dont vous avez besoin arrive en pénétrant par les pores de votre peau.

À ce stade, la respiration et votre conscience semblent s'être fondues l'une dans l'autre. Il est difficile de tracer une frontière entre les deux et, durant ce

[181] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Kāyagatāsati_Sutta [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

moment-là, vous n'essayez pas. Permettez à la conscience et à la respiration de s'interpénétrer, de ne faire qu'une.

Vous devez permettre à cette conscience, à ce sentiment d'unité, d'unicité, de devenir vraiment solide. Sinon, il est facilement détruit parce que la tendance de l'esprit mental est de rétrécir, de se contracter. Dès que nous pensons, nous contractons, réduisons le champ énergétique dans certaines parties du corps pour les bloquer hors de notre conscience, ce qui est la raison pour laquelle il y a une tension dans le corps à chaque fois qu'une pensée se produit. Cette partie-ci du corps devient tendue pour que vous puissiez penser cette pensée-là; cette partie-là du corps devient tendue afin que vous puissiez penser celle-ci, avec ce va-et-vient entre mental et corps de cette façon. Il n'est pas étonnant que le simple processus de penser sollicite et pompe beaucoup le corps. Selon certains traités médicaux chinois, une personne dont le travail est mental a tendance à consommer l'énergie à un rythme trois fois plus rapide qu'une personne dont le travail est entièrement physique. C'est parce que penser exige de la tension dans le corps. Et, en particulier, les pensées qui se projettent dans le passé ou dans le futur doivent créer chacune tout un monde complet à habiter.

Lorsque nous concentrons notre esprit mental, nous pensons d'une manière différente. Au début, dans les premiers stades, nous sommes encore en train de penser, mais nous pensons uniquement au moment présent, en observant uniquement le moment présent, en étant alertes, attentifs et pleinement conscients de ce qui se passe ici, de sorte qu'on n'a pas à créer des mondes de passé et de futur. Cela inflige moins de stress au corps. Pour maintenir cette concentration dans le présent et ne pas retomber dans vos anciennes habitudes, vous devez garder votre conscience aussi large, vaste que possible. C'est ce qui vous maintient ancré dans le moment présent, de la tête aux pieds et jusqu'au bout des ongles. Lorsque votre conscience reste large, elle empêche le genre de contraction, de rétrécissement qui permet à l'esprit mental de s'échapper et courir après des pensées du passé et du futur. Vous restez là pleinement vivant et planté dans le présent. Le besoin de penser s'atténue de plus en plus.

Lorsque de moins en moins de pensées interfèrent avec le flux de l'énergie respiratoire, une sensation de plénitude se développe dans tout le corps. Les textes font référence à cette plénitude en l'appelant ravissement, et au sentiment de bien-être qui l'accompagne par le terme plaisir. Vous laissez cette sensation de douce et agréable plénitude envahir le corps, mais vous restez toujours concentré sur l'énergie respiratoire, même si elle est totalement immobile. Finalement – et vous n'êtes pas obligé de précipiter

Downloaded from https://www.holybooks.com

cela – le moment viendra où le corps et l'esprit mental en auront assez du ravissement et de l'aisance, et vous pourrez les laisser s'apaiser et diminuer. Ou bien, il peut y avoir des moments où le ravissement devient trop intense, trop submergeant, auquel cas vous essayez d'affiner votre conscience de la respiration de sorte qu'elle puisse passer sous et échapper au radar du ravissement, et vous passez à un niveau de totale aisance. Ensuite, même l'aisance – le sentiment de s'imprégner du plaisir – diminue, disparaît, vous laissant dans un calme total.

Une fois que vous vous êtes installé à l'aise dans le calme et l'immobilité, vous pouvez commencer à chercher la ligne de démarcation entre la conscience et la respiration. Jusqu'à ce stade, vous avez manipulé la respiration, en tâchant d'être de plus en plus sensible à ce que vous ressentiez comme confortable dans l'acte de respirer et à ce qui ne vous paraissait pas confortable, de sorte que votre manipulation devient de plus en plus subtile, au point où vous pouvez laisser tomber la manipulation et rester juste avec le souffle, la respiration. Cela permet à la respiration de s'affiner de plus en plus jusqu'à ce qu'elle soit absolument immobile. Lorsque les choses sont vraiment bien assises, solidement stables, vraiment immobiles, votre conscience et l'objet de votre conscience se séparent naturellement, comme des produits chimiques dans une suspension où on les laisse reposer et rester sans mouvement. Une fois que la conscience se sépare, vous pouvez commencer à manipuler directement les facteurs de l'esprit mental, les sentiments et les perceptions qui façonnent votre conscience. Vous pouvez les observer pendant qu'ils la façonnent, car maintenant, le souffle n'est plus dans le coup.

C'est comme se régler sur une station de radio : tant qu'il y a des parasites, tant que vous n'êtes pas précisément réglé, ajusté sur la fréquence de la station, vous ne pouvez pas entendre les subtilités du signal. Mais une fois que vous êtes pile sur la bonne fréquence, les parasites disparaissent et toutes les subtilités deviennent claires. Lorsque vous êtes bien réglé sur l'écoute de l'esprit mental, vous pouvez voir les subtilités des sentiments et des perceptions à mesure qu'ils se manifestent. Vous pouvez voir les résultats qu'ils produisent, l'impact qu'ils ont sur votre conscience, et après un certain temps, vous avez le sentiment que plus cet impact est raffiné, mieux c'est. C'est pourquoi vous leur permettez de se calmer. Lorsqu'ils se sont calmés, vous vous retrouvez avec la conscience elle-même.

Mais même cette conscience a ses hauts et ses bas, et pour vous permettre de les dépasser, le Bouddha vous les fait manipuler, tout comme vous avez manipulé la respiration et les facteurs mentaux de sentiment, de sensation et de perception. Le texte parle de réjouir l'esprit mental, de stabiliser l'esprit mental et de libérer

Downloaded from https://www.holybooks.com

l'esprit mental. En d'autres termes, à mesure que vous vous habituez et êtes de plus en plus expérimenté quant aux étapes de la concentration, vous commencez à avoir une idée du type de concentration dont votre conscience a besoin dans l'instant présent. Si elle semble instable, que pouvez-vous faire pour la calmer et la stabiliser ? Comment changer votre perception de la respiration ou ajuster votre concentration pour rendre l'esprit mental plus ancré, plus ferme ? Lorsque la méditation commence à s'assécher, devenir aride, que pouvez-vous faire pour réjouir l'esprit mental ? Et lorsque vous passez d'une étape de concentration à la suivante, qu'est-ce exactement que vous laissez tomber pour libérer l'esprit mental de l'étape de concentration la plus faible et lui permettre de s'installer dans une étape plus forte ?

Lorsque le Bouddha parle de libérer l'esprit mental à ce stade de la pratique, il n'est pas en train de parler de la libération ultime. Il parle du type de libération qui se produit lorsque vous abandonnez, par exemple, la pensée dirigée et l'évaluation du premier jhana[182], vous libérant du fardeau de ces facteurs à mesure que vous progressez vers le deuxième jhana, et ainsi de suite à travers les différents niveaux de concentration. En faisant cela, vous commencez à voir à quel point ces niveaux de concentration sont voulus, souhaités. C'est important. La perspicacité, la prise de conscience peut survenir pendant que vous êtes en concentration en train de passer d'une étape à la suivante, tandis que vous remarquez du coin de l'œil de votre esprit mental ce que vous faites pour passer d'une façon d'expérimenter la respiration à la suivante, d'un niveau de solidité, de stabilité au suivant. Et vous voyez à quel point c'est un phénomène produit.

Cela conduit finalement aux étapes de méditation respiratoire associées à la perspicacité et la prise de conscience. Il y a d'abord une prise de conscience de l'inconstance, la versatilité, à la fois dans la respiration, mais surtout dans l'esprit mental, lorsque vous voyez que même ces niveaux de concentration stables et très rafraîchissants sont voulus. À la base de tout ce rafraîchissement, de toute cette stabilité, se cache un vouloir, un désir, une volonté répétés de maintenir, de conserver l'état de concentration. Il y a là un élément de lourdeur. La prise de conscience de l'inconstance ou de l'impermanence a moins à voir avec la façon dont vous consommez ou vivez les expériences qu'avec la façon dont vous les produisez. Vous voyez tous les efforts nécessaires pour produire un type particulier d'expérience, et la question devient : « Est-ce que cela en vaut la peine ? N'est-ce pas pénible de devoir continuer à faire, faire, et refaire ces expériences tout le temps ? »

[182] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Jhana état d'absorption méditative [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le problème devient alors : « Qu'allez-vous faire pour vous débarrasser de ce fardeau ? » Si vous ne fabriquez pas ces états de concentration, votre seul choix est-il de retourner recommencer à fabriquer d'autres types d'expériences ? Ou est-il possible de ne fabriquer aucune expérience du tout ? Toutes nos expériences normales d'instant en instant, à tout moment, que ce soit en concentration ou en dehors, ont un élément d'intention, un élément de volonté. Et maintenant, vous êtes arrivé au point où cet élément de volonté, cet élément d'intention, commence à apparaître comme un fardeau évident. Particulièrement lorsque vous regardez autour de vous et vous demandez : « Pour qui est-ce que je produis ça ? Au juste, qui en est le consommateur ? » Vous réalisez que votre perception de qui vous êtes, de qui est ce consommateur, est difficile à cerner, car c'est totalement constitué d'agrégats, et les agrégats eux-mêmes sont inconstants, versatiles, stressants et non-soi. Ce consommateur est aussi quelque chose de produit. Cela donne naissance à une qualité que les textes appellent *nibbida*[183], que l'on peut traduire par désenchantement ou désillusion. Parfois, la traduction prend un sens plus fort : répulsion. Dans tous les cas, c'est le sentiment que vous en avez assez. Vous vous sentez piégé par ce processus. Vous n'y trouvez plus aucune satisfaction. Vous voulez trouver une issue pour en sortir.

Alors vous vous concentrez sur le lâcher-prise. Selon les textes, il y a d'abord l'accent mis sur l'objectivité impassible, puis sur la cessation, et enfin sur l'abandon, le renoncement total. En d'autres termes, dans l'étape finale, vous abandonnez tout type de faire, toute sorte de volition, du producteur, du consommateur, de l'observateur, même des perceptions et des fabrications de pensée qui confectionnent le chemin. Lorsque les facteurs constitutifs du chemin ont fait leur travail, vous pouvez eux aussi les laisser tomber.

Tout cela se produit exactement au niveau de la respiration, au point où l'esprit mental et le corps se rencontrent au niveau de la respiration. C'est pourquoi le Bouddha ne vous laisse jamais totalement abandonner votre souffle comme thème de méditation. Le progrès sur le chemin vient tout simplement du fait de bien rester dans l'instant présent et de devenir de plus en plus conscient de ce qui se passe autour de vous, ici même et maintenant. Vous développez une conscience plus globale, plus englobante, non seulement plus globale dans le corps, mais plus globale aussi dans l'esprit mental. Vous voyez à travers les angles morts, les points aveugles qui vous ont permis de consommer et vivre des expériences inconsciemment, en oubliant le fait que vous deviez les produire. C'est comme regarder un film – deux heures

[183] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Nibbida_nana [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

de lumières qui clignotent sur un écran – puis voir plus tard un documentaire sur la façon dont les gens ont réalisé le film. Vous réalisez que des mois, parfois des années de travail ont été nécessaires, et la question devient : « Est-ce que ça en valait la peine ? » Quelques brèves heures de plaisir vide qu'on oublie ensuite – malgré tout le travail, toutes les souffrances qu'il a fallus pour sa réalisation.

Alors quand vous regardez toutes vos expériences de la même manière, en voyant tous les efforts qui sont investis dans leur production et en vous demandant si ça vaut le coup : c'est là que vous perdez vraiment vos illusions, que vous déchantez, et que vous pouvez vraiment lâcher prise. Vous abandonnez non seulement les perceptions ou les sentiments qui vont et viennent, mais aussi l'acte de créer ces choses. Vous voyez que cet acte de création est omniprésent et couvre toutes vos expériences. Vous êtes sans cesse en train de créer, que ce soit judicieusement ou non. Il y a une constante production à chaque fois qu'il y a une intention, à chaque fois qu'il y a un choix dans l'esprit mental. C'est ce qui commence à paraître oppressant; c'est ce qui finalement vous pousse à lâcher prise.

On lâche prise sur la production, on lâche prise sur la création, et le lâcher prise provoque vraiment une ouverture. L'esprit mental s'ouvre à une toute autre dimension : une dimension qui n'est pas inventée, qui n'est pas créée, où il n'y a ni apparition ni disparition. Et cela aussi est touché à cet endroit précis, même si à ce moment-là il n'y a aucune sensation de respiration, aucune sensation du corps, aucune sensation de l'esprit mental en tant que consommateur ou producteur qui fonctionne, qui crée. Lorsque le Bouddha en parle, toutes ses paroles sont des analogies, et toutes ces analogies se réfèrent à la liberté. C'est à peu près tout ce que l'on peut dire lorsqu'on essaie de le décrire, mais il y a beaucoup à dire sur la manière d'y parvenir. C'est pourquoi les enseignements du Bouddha sont si étendus, si vastes. Il explique en grands détails comment y parvenir, décrivant toutes les étapes. Mais si vous voulez savoir à quoi ressemble l'objectif, ne cherchez pas de descriptions détaillées. Suivez simplement les étapes et vous le saurez directement par vous-même dans l'instant présent.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Leçons sur le bonheur

16 juillet 2007

Un jour, au cours de ma première année en tant que moine, Ajaan Fuang fit le commentaire que parfois on entend les gens décrire le chemin comme un chemin de lâcher prise, rien que de lâcher prise. Mais rappelez-vous, disait-il, qu'il ne s'agit pas seulement de lâcher prise, il s'agit également de développement.

À cette époque, je n'avais qu'une idée partielle de ce dont il parlait. Mais en vivant avec l'enseignement, en vivant avec le chemin, vous réalisez qu'il ne peut pas s'agir seulement de lâcher prise. Il vous faut développer des choses. Parce que si vous ne faites que lâcher prise, c'est souvent par aversion, par envie de fuir et ne vouloir faire aucun travail. Et ce genre de lâcher prise n'est pas sain. Avant de lâcher prise sur quoi que ce soit, vous devez le développer, y travailler, de sorte que lorsque vous lâchez prise, vous lâchez prise par compréhension, vous lâchez prise, non pas par aversion, mais simplement par sentiment d'en avoir assez. Vous lâchez prise par sentiment d'exhaustivité.

Par exemple, nous savons que nous allons devoir abandonner le corps, abandonner l'attachement au corps, mais quelle est la première chose sur laquelle vous vous concentrez lorsque vous méditez ? Vous vous concentrez sur la respiration, qui fait partie du corps. Et vous ne vous contentez pas de lâcher prise sur votre souffle, vous travaillez réellement avec. Regardez ces seize étapes de la méditation respiratoire. Ce sont essentiellement des leçons sur la façon de développer le bonheur à partir du souffle, de la respiration, un sentiment de bien-être, un sentiment d'aisance sous quatre angles différents.

Ces seize étapes se répartissent en quatre tétrades. La première tétrade traite du corps, la seconde des sentiments, la troisième de l'esprit mental et la quatrième des phénomènes ou qualités mentales. Et dans chacune des tétrades, au lieu de simplement laisser tomber les choses ou de fuir, on vous dit de vous sensibiliser à ce que vous avez là. À mesure que vous y devenez plus sensible, la leçon suivante consiste à apprendre à développer un sentiment d'aisance au sein de cette sensibilité.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Vous ne devez donc pas bloquer les choses. En fait, vous vous rendez plus conscient de ce qui se passe vu sous cet angle particulier.

Par exemple, vous commencez avec la respiration qui entre et sort. Et vous savez quand elle entre en étant longue, quand elle sort longue, quand elle entre en étant courte, quand elle sort courte. Vous vous sensibilisez aux diverses variétés de respiration, ainsi qu'à la longueur et à la brièveté du souffle. Mais ce n'est qu'une facette des variétés que vous trouverez. Il y a aussi la respiration profonde, la respiration superficielle, la respiration rapide, lente, large, étroite, la respiration lourde, légère. Vous voulez être sensible aux différentes façons dont vous respirez. Et pour devenir plus sensible au type de respiration qui est ressentie comme vraiment bonne et agréable au corps, vous devez prendre conscience du corps tout entier, dans son ensemble. Vous inspirez en étant sensible au corps tout entier, expirez en étant sensible à tout le corps. Autrement dit, vous êtes amené à connaître le processus respiratoire dans sa totalité.

Ensuite, vous laissez la respiration se calmer pour qu'elle devienne plus douce, qu'il y ait moins de fabrication intentionnelle et que la respiration puisse devenir de plus en plus calme, plus subtile. À mesure que vous permettez à la respiration de devenir plus subtile, une plus grande sensation de plénitude est ressentie dans le corps.

Une façon d'induire cette plénitude est de se rappeler lorsque vous expirez, de ne pas serrer, ne pas contracter le corps. Pensez au corps comme en train de rester plein, même alors que la respiration s'expulse puis recommence d'entrer, afin d'induire encore plus de plénitude, et ce de plus en plus, de sorte que vous commenciez vraiment à remarquer qu'il y a quelque chose de spécial que vous pouvez faire avec votre façon de respirer. Vous pouvez développer un sentiment d'aisance, un sentiment de bien-être qui soit très complet, très rafraîchissant.

Voilà donc le modèle : vous vous sensibilisez à cela, puis vous apprenez à le rendre agréable, vous apprenez à faire ce qui est nécessaire pour en faire un bon endroit où séjourner, se maintenir. Ce n'est qu'alors que vous pourrez laisser tomber.

La prochaine tétrade travaille sur la sensation. Maintenant que votre respiration est confortable, vous vous sensibilisez à cette sensation de confort, mais vous ne vous concentrez pas directement sur le confort. Vous restez sur la respiration comme principal focus de concentration. Vous vous entraînez avec la respiration, mais vous vous sensibilisez aux manières de respirer qui vous semblent aisées, agréables, à celles qui suscitent un sentiment de plénitude, de ravissement, de rafraîchissement. Et puis vous vous sensibilisez non seulement à la

Downloaded from https://www.holybooks.com

sensation, mais aussi à l'autre membre de ce qu'on appelle le *sankhara* [184] mental, la fabrication mentale, qui est la perception : les perceptions que vous maintenez dans l'esprit mental qui induisent du plaisir, les perceptions qui induisent un sentiment de plénitude. Quelles façons de visualiser le corps, d'étiqueter la respiration, de comprendre la respiration sont utiles ? Lesquelles ne le sont pas ? Lesquelles créent de l'agitation, lesquelles apaisent ? Après quoi vous optez pour celles qui apaisent.

Et ici encore, vous suivez le modèle précédent. Vous vous sensibilisez à la fabrication du sentiment, de la sensation et de la perception, puis vous l'amenez à devenir plus calme.

C'est à ce moment-là que vous mettez cela de côté et commencez à vous concentrer directement sur l'esprit mental : le sentiment de conscience, la présence consciente qui surveillait la respiration. Et où allez-vous trouver cette présence qui sait ? Là même où se trouve votre conscience de la respiration. Vous commencez à remarquer que parfois elle s'affaiblit et perd de l'énergie, alors vous trouvez des moyens de la réjouir, de lui remonter le moral. D'autres fois, elle est instable, fragile, alors vous trouvez des moyens de la stabiliser. Ou encore, elle peut se sentir confinée dans une chose ou une autre, alors vous trouvez des moyens de la libérer de son confinement. De cette façon, vous devenez sensible à la fois à cette qualité de conscience et à ce que vous pouvez faire pour la mettre en forme.

C'est à ce moment-là que vous abandonnez cette concentration et que vous passez juste au phénomène des qualités mentales en elles-mêmes. Vous voyez à quel point elles sont inconstantes. Il s'agit là de vous y sensibiliser à un niveau très profond, sachant que même les très bonnes qualités mentales de concentration, d'aisance, de ravissement : elles aussi sont inconstantes. Elles aussi sont fabriquées. C'est à ce moment-là que vous commencez à les considérer en termes de ce qu'on appelle les trois caractéristiques ou, plus précisément, les trois perceptions. Ce sont là les perceptions que vous appliquez : vous les regardez en termes de leur inconstance, en termes du stress qui est là, et en termes de leur état de non-soi – elles ne sont ni vous, ni les vôtres, ni vraiment sous votre contrôle. Vous pouvez les pousser ici et là, les influencer, et exercer *un certain* contrôle sur elles, mais, en fin de compte, elles suivent leurs propres lois, que vous devez respecter.

Et lorsque vous êtes confronté à ce fait, que faites-vous pour trouver le bonheur ? Vous développez de l'objectivité impassible envers ça. Notez que cette impassible objectivité

[184] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Saṅkhāra [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

ne vient pas de la colère ou de l'aversion, mais de la compréhension issue de la maîtrise, du fait d'avoir réellement développé ces choses. C'est à ce moment-là que vous permettez aux choses de suivre leur chemin jusqu'à leur terme, jusqu'à la cessation, puis que vous ramenez tout à son point d'origine. Vous y renoncez. De cette façon, le renoncement, l'abandon ne vient pas d'une aversion ou d'un désir de fuir, mais du fait d'avoir exploré toutes les limites de ce que vous vous êtes concentré à maîtriser.

Ainsi, dans chacune de ces quatre tétrades, il existe un schéma similaire. Vous vous sensibilisez à la fabrication en cours, puis vous faites en sorte de découvrir des moyens de trouver le bonheur au sein de cette sensibilité par une fabrication judicieuse. Vous élargissez votre conscience plutôt que de vous recroqueviller et d'essayer de vous cacher. Vous lâchez prise, non par aversion, mais par pleine compréhension, après avoir appris les leçons du bonheur, appris les leçons du plaisir que vous pouvez développer à partir de la respiration. Ainsi, même si nous savons qu'il existe ces trois perceptions d'inconstance, de stress et de non-soi, comme le souligne Ajaan Lee, vous prenez d'abord ce qui est inconstant – la sensation d'aisance et de bien-être – et vous rendez cela aussi constant que possible. Vous prenez ce qui est stressant et apprenez à trouver du plaisir au beau milieu de cela : jusqu'où pouvez-vous repousser les limites dans cette direction ? Vous prenez ce qui est non-soi et vous vous l'appropriez grâce à votre maîtrise. Ça, c'est le côté développement. Une fois que les choses sont pleinement développées, vous les laissez ensuite toutes tomber.

Donc, rappelez-vous continuellement, surtout lorsque l'esprit mental a cette tendance à s'enfuir et à en finir avec tout, que ce n'est pas la voie du Bouddha. Le Bouddha a suivi le chemin de l'exploration, de l'encouragement et l'amélioration, du développement, de l'abandon de ce qui n'est pas judicieux, de tout ce qu'il pouvait ressentir comme un poids ou un fardeau pour l'esprit mental, puis de passer à des niveaux de plus en plus profonds, en partant du corps, des sentiments, pour passer à l'esprit mental, le sens de conscience, le sens de connaître, et pour finir, être sensible au niveau des qualités mentales : des choses qui peuvent être connues en observant simplement avec une équanimité totale, de sorte qu'il en vint finalement à renoncer même à l'équanimité.

C'est un lâcher-prise très mature. Il provient du développement de votre sensibilité, de l'apprentissage des leçons du bonheur, de l'apprentissage des leçons du plaisir que la respiration a à offrir.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Vous regardez dans les textes et vous voyez que la méditation respiratoire et le développement de la bienveillance, les *brahmaviharas* [185] , sont répertoriés comme des techniques distinctes, mais dans la pratique, elles vont vraiment ensemble. Dans le processus de travailler avec la respiration, vous apprenez des leçons sur la façon de vous rendre heureux et de développer un sentiment de plaisir intérieur. Une fois que vous ressentez ce sentiment de plaisir, ce sentiment de bien-être, il est alors beaucoup plus facile de diffuser des pensées de bienveillance de manière illimitée. Parce que quand vous vous sentez forcé, obligé, quand vous avez tout bonnement envie de vous enfuir, il est difficile de souhaiter le bonheur à qui que ce soit, et encore moins le bonheur inconditionnel de tous les êtres vivants.

Une fois que vous développez le sentiment de plaisir, les leçons de bonheur que vous pouvez tirer de la respiration sont que, premièrement, vous comprenez totalement ce en quoi consiste le bonheur et, deuxièmement, vous l'avez. Vous êtes dans une position où vous voulez partager. Et vous comprenez ce que vous faites lorsque vous souhaitez le bonheur des autres êtres. Vous souhaitez qu'eux aussi puissent développer leurs ressources intérieures.

En même temps, vous placez votre esprit mental dans une bonne position pour voir où la bienveillance est appropriée, où la compassion est appropriée, où la joie empathique et l'équanimité sont appropriées. En d'autres mots, vous avez appris grâce à la respiration qu'il y a des moments où la respiration n'est pas bonne et où vous ne vous sentez pas bien : que pouvez-vous faire pour atténuer ce sentiment de stress et de malaise ? C'est ça la compassion. Il y a des moments où ça se passe bien, alors il vous faut apprendre à apprécier cela, pour que ça continue. C'est une joie empathique. Et puis il y a d'autres moments où vous ne pouvez pas encore faire grand-chose, vous devez donc simplement être patient et développer l'équanimité, la sérénité. Lorsque vous pouvez développer ce type de sensibilité à l'intérieur, il est beaucoup plus facile d'être également sensible aux conditions extérieures, quant à savoir à quel moment les différentes *brahmaviharas* sont appropriées.

Et donc, ces pratiques vont ensemble. C'est pourquoi, dans la tradition forestière, il n'existe pas de méditation *brahmavihara* distincte. Il y a les hymnes *brahmavihara* que nous chantons régulièrement. Vous pouvez réfléchir, comme on dit qu'Ajaan Mun l'a fait, à intervalles tout au long de la journée. À son réveil, il réfléchissait à la bienveillance envers tous les êtres; l'après-midi, au réveil de sa sieste, bienveillance pour tous les êtres ; le soir, avant de se coucher,

[185] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Brahmavihara une série de quatre vertus bouddhistes et les pratiques de méditation faites pour les cultiver [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

bienveillance pour tous les êtres. Il passait le reste de la journée concentré sur le corps, concentré sur la respiration. Et c'était une pratique fluide, toute en douceur.

Ainsi, lorsque vous retrouvez avec l'envie de fuir votre corps ou de fuir vos sentiments, vos sensations, rappelez-vous que vous ne pouvez pas leur échapper tant que vous ne les avez pas pleinement développés, tant que vous ne les avez pas maîtrisés et que vous n'avez pas appris les leçons du bonheur qu'ils ont à offrir. C'est alors que vous êtes en mesure de trouver un bonheur encore plus grand. On passe d'un sentiment de plénitude à quelque chose d'encore plus gratifiant. On passe de plénitude en plénitude, jusqu'au point où l'on n'a plus besoin d'être rassasié. Vous allez vers la liberté. Mais cela ne peut pas se faire simplement en s'enfuyant en disant : « Les choses vont mal, elles sont inconstantes, stressantes, non-soi, je veux sortir d'ici. » Vous devez prendre ces choses et en faire une base de bonheur, afin que votre libération ne vienne pas d'un sentiment d'aversion, mais d'un sentiment d'être rassasié, d'en avoir assez. C'est le seul type de libération auquel vous pouvez vraiment faire confiance.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Sur le chemin du souffle

11 février 2008

Un jour, le Bouddha vantait les avantages de la méditation respiratoire, les bénéfices que l'on pouvait tirer du fait de garder la respiration à l'esprit, et l'un des moines a déclaré : « Je fais déjà de la méditation respiratoire. » Alors le Bouddha lui a demandé : « Quel genre de méditation respiratoire faites-vous ? » Et le moine répondit : « J'installe la respiration, mettant de côté tout désir pour le passé ou le futur, ainsi que toute irritation du moment présent » – c'est-à-dire, en développant un sentiment d'équanimité face à ce qui surgit et disparaît ici et maintenant. Et c'était tout : c'était sa méthode. Le Bouddha répondit : « En effet, c'*est* effectivement une forme de méditation respiratoire. Je ne dis pas que ce n'est pas le cas, mais ce n'est pas ainsi que l'on tire le meilleur parti de la respiration. »

Et il commença alors à enseigner la méditation respiratoire d'une manière beaucoup plus complète. Et il est important d'examiner attentivement la manière dont le Bouddha enseigna la méditation respiratoire, car vous commencez à réaliser à quel point sa méthode était proactive. Vous réalisez également que bon nombre des étapes contenues dans sa méthode ressemblent davantage à des questions. Il disait : « Faites ceci », mais sans expliquer complètement comment vous pouviez vous y prendre, ce qui veut dire que vous devez tester et explorer.

Les deux premières étapes sont des exercices pour s'entraîner à discerner la respiration – discerner quand elle est longue, discerner quand elle est courte – pour vous aider à vous sensibiliser à comment se passe la sensation de la respiration. Lorsque vous faites cela, vous commencez à remarquer quel type de respiration est la plus agréable et vous convient le mieux. Il mentionne simplement longue ou courte, mais il existe d'autres qualités que vous pouvez également rechercher : profonde ou superficielle, pesante, lourde ou légère, rapide ou lente. En d'autres termes, vous voulez approcher les sensations physiques de la respiration. Lorsque vous inspirez, où ressentez-vous la sensation de respiration ? Lorsque vous expirez, où la ressentez-vous ? Le Bouddha ne dit pas qu'il faut se concentrer sur un quelconque point en particulier. Il dit simplement : « Ramenez la pleine conscience au premier plan. » Autrement dit, soyez très clair sur ce que

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous gardez à l'esprit, ce qui est le sens du terme : la pleine conscience. Avoir un objectif en tête, ce que vous envisagez de faire, puis votre aptitude à vous en souvenir : c'est ça la pleine conscience. Quant à observer réellement ce qui se passe, ça, ça s'appelle la vigilance. Vous avez besoin des deux qualités, mais il est utile de savoir les distinguer.

Parce que le Bouddha ne dit pas où dans le corps vous devez vous concentrer, vous pouvez vous demander, lorsque vous inspirez, où vous le ressentez réellement. Mettez de côté vos idées préconçues sur l'endroit où vous *devriez* ressentir la respiration : où ressentez-vous réellement la respiration ? Où est-elle confortable ? Où est-elle inconfortable ? De ces étapes d'apprentissage à se sensibiliser à la respiration, le Bouddha passe ensuite à toute une série d'entraînements dans lesquels il faut apprendre comment faire quelque chose. Vous *voulez*, avec toute votre volonté, que quelque chose se produise.

C'est là que la méditation respiratoire devient plus proactive. Le premier entraînement – qui est la troisième étape – consiste à apprendre à inspirer et à expirer en ressentant, en étant sensible au corps dans son entièreté. En d'autres termes, vous essayez de créer un état d'esprit vaste, étendu, expansé. Vous êtes conscient de la respiration, mais vous essayez également d'être conscient du corps dans son ensemble, du haut de la tête jusqu'au bout des orteils. La question est : comment faites-vous cela ? Certaines personnes trouvent très facile de parvenir directement au corps tout entier. D'autres personnes doivent s'y habituer progressivement. Une façon d'y parvenir est de parcourir le corps section par section, en remarquant ce que ressentent les différentes parties du corps lorsque vous inspirez et ce qu'elles ressentent lorsque vous expirez. Et pour vous y aider, vous pouvez essayer de rendre la respiration plus confortable à tout endroit sur lequel vous vous concentrez. Par exemple, lorsque vous vous concentrez sur la nuque, prêtez attention : y a-t-il une tension à cet endroit ? Lorsque vous inspirez, y créez-vous des tensions ? Lorsque vous expirez, retenez-vous la tension ? Que pouvez-vous faire pour le détendre ?

Ça, en fait, c'est quand on passe à la quatrième étape, qui consiste à calmer ce qu'on appelle la « fabrication corporelle » : l'effet de la respiration sur la sensation du corps. Mais vous pouvez combiner les deux étapes. Au fur et à mesure que vous parcourez le corps, en travaillant jusqu'à parvenir à cette conscience de tout le corps, vous pouvez également apprendre à calmer la respiration afin que la sensation de respiration soit agréable. Vous commencez à réaliser que la respiration n'est pas juste un processus que vous ressentez en un ou deux points du corps. Le corps tout entier

Downloaded from https://www.holybooks.com

est impliqué dans le processus respiratoire, ou plutôt, il *peut* être impliqué dans le processus respiratoire. Plus il devient un processus global de tout le corps, plus il est rafraîchissant.

A ce stade, nous passons aux étapes cinq et six : vous entraîner à inspirer et à expirer avec une sensation de rafraîchissement, avec une sensation d'aisance et de plaisir. Vous progressez vers ces étapes en essayant de trouver le rythme de respiration qui convienne le mieux à chaque partie du corps jusqu'à ce que vous soyez prêt à vous poser sur un endroit précis. Pensez ensuite à votre conscience qui s'étend à partir de cet endroit pour remplir tout le corps. Ensuite, vous revenez en arrière et suivez l'ordre strict des étapes, qui est, une fois que vous avez conscience de tout le corps, de permettre aux sensations de la respiration de s'apaiser.

Vous commencez à remarquer que vos idées sur la respiration auront un effet sur le degré de calme auquel elle peut parvenir. Vous pouvez percevoir la respiration de différentes manières. Par exemple, vous pouvez garder à l'esprit la perception qu'il s'agit d'un processus impliquant l'ensemble du corps. Pensez à la respiration en train d'entrer et de sortir par chaque pore de la peau. Et il y a un échange d'oxygène qui se produit au niveau de la peau. Plus vos pores sont ouverts, plus il y a d'oxygène échangé. Si vous considérez la peau et ses pores comme étant grande ouverte, les muscles de la cage thoracique peuvent effectuer moins de travail. Calmez et immobilisez simplement l'esprit mental et maintenez cette perception en place : la respiration peut entrer de et sortir par n'importe quelle direction à travers toutes les parties de votre corps, tous les pores de votre peau. Tout se connecte tout seul, sans que vous ayez à masser et modeler ça à travers le corps.

Vous remarquerez qu'il y a des sensations subtiles dans le corps lorsque vous inspirez, lorsque vous expirez, qui correspondent aux sensations plus grossières du mouvement de la cage thoracique, du mouvement du diaphragme. Permettez à ces sensations subtiles de se mélanger et fusionner ensemble de manière harmonieuse. Pensez à chaque partie du corps comme étant connectée, à tous les canaux d'énergie du corps comme étant connectés, de sorte que l'énergie respiratoire se propage à travers eux instantanément et automatiquement, indépendamment de l'inspiration et de l'expiration, sans que vous ayez à faire quoi que ce soit pour inspirer ou expirer. Vous utilisez là un des agrégats, l'agrégat de la perception, pour aider à calmer la respiration. Et vous remarquerez que cela provoque également un sentiment de *piti* [186] , qui est généralement traduit par « ravissement », bien que dans certains cas, il ne soit pas aussi fort que ce que nous appellerions habituellement « ravissement ». C'est plus une sensation

[186] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Pīti [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

de rafraîchissement. Le corps se sent rassasié, satisfait. C'est comme si chaque petite cellule du corps respirait à sa guise, à satiété et ne ressentait pas de pression de la part des autres cellules au cours du processus. Un sentiment d'aisance viendra avec cela. Une fois que le corps aura été vraiment rafraîchi de cette façon, les choses commenceront à se calmer encore davantage.

C'est là que vous devenez sensible à ce que le Bouddha appelle la confection ou fabrication mentale : les sentiments et les perceptions. Vous avez déjà remarqué que changer la perception de la façon dont vous respirez aura un effet sur le processus respiratoire et sur les sensations et sentiments qui naissent de ce processus respiratoire. Cela a également un effet sur l'esprit mental. Ça calme les choses. Vous pouvez ainsi continuer à explorer exactement quelles perceptions aident à calmer encore davantage l'esprit mental.

Ce que vous faites ici, c'est apprendre à la fois le calme et la perspicacité, la prise de conscience. Le Bouddha ne considère jamais ces deux qualités mentales comme diamétralement opposées. Il souligne qu'elles peuvent se développer séparément, mais qu'idéalement, elles devraient travailler ensemble. En calmant les choses en pleine conscience, vous parvenez en même temps à une prise de conscience du fonctionnement de l'esprit mental. Vous commencez là à voir, d'une part, l'impact que la respiration peut avoir sur l'esprit mental. Plus la respiration devient apaisante, plus l'esprit mental est disposé à s'installer dans le présent et à se sentir apaisé par celui-ci. En même temps, vous voyez l'impact de l'esprit mental sur la respiration. La façon dont vous percevez la respiration va en fait changer la façon dont le corps respire. Votre image mentale de la respiration, du processus respiratoire, aura un impact sur le choix des parties du corps effectivement impliquées dans le processus respiratoire.

À mesure que les choses deviennent de plus en plus calmes, elles mènent à un point où vous pouvez vous tenir là simplement en train de regarder la conscience — la conscience de l'esprit mental lui-même tandis qu'il observe la respiration. Il s'agit là d'une importante aptitude dans la méditation : apprendre à observer l'esprit mental. C'est presque comme s'il y avait deux esprits : l'esprit observé et l'esprit qui observe. Vous pouvez observer l'état de l'esprit mental pendant qu'il reste sur la respiration. Ensuite, vous commencez à remarquer que parfois il est stable et parfois non. Parfois, il peut maintenir sa concentration; parfois, ça lui est impossible. Parfois, il se sent rafraîchi et réjoui par l'action de faire la méditation; d'autres fois, il a l'impression que la méditation est plutôt

Downloaded from https://www.holybooks.com

une corvée, durant laquelle on se contente d'en exécuter les mouvements. Vous voulez apprendre à comprendre votre esprit mental, lire dans vos pensées de cette façon. Une fois que vous savez le lire et le comprendre, vous pouvez alors apprendre à lui fournir tout ce dont il a besoin.

Par exemple, comment réjouir l'esprit mental lorsqu'il se sent un peu déprimé, un peu lassé du processus ? Que pouvez-vous faire pour le lui rendre plus intéressant ? L'analogie donnée par le Bouddha est celle d'un cuisinier intelligent travaillant dans le palais d'un prince. Or, pour devenir cuisinier travaillant pour un prince, il faut être sensible à ce que le prince aime. Le prince ne va pas descendre à la cuisine et dire : « Hé, mec, demain je voudrais du poulet frit » ou « Demain, je voudrais du tofu ». Le prince s'assiéra à sa table et choisira telle nourriture, délaissera telle autre, prendra beaucoup de ceci et ne prendra qu'un petit peu de cela. Vous devez donc le remarquer. Vous devez capter les signes émis par le prince. Qu'il les émette consciemment ou non, vous voulez les remarquer. Et ensuite, quand vous savez lire ses signes, vous pouvez anticiper ses désirs au quotidien.

Comme le roi Asoka l'a dit un jour dans l'un de ses édits, si les gens qui travaillaient pour lui voulaient lui plaire, ils devaient savoir ce qu'il voulait avant même qu'il le sache. Vous devez apprendre à déchiffrer, comprendre aussi rapidement votre esprit mental. De quoi l'esprit mental a-t-il besoin en ce moment ? De quoi va-t-il avoir besoin lors de la prochaine respiration ? Parfois, la respiration l'ennuie, vous pouvez donc lui donner d'autres choses à penser. Vous pouvez développer des qualités de bienveillance, de compassion, de joie empathique ou d'équanimité. Vous pouvez penser au Bouddha, au Dhamma, au Sangha. Tous ces sujets sont de bons sujets valables de méditation. Ils sont là pour inspirer l'esprit mental, pour réjouir le cœur. Vous pouvez penser aux bons moments où vous avez été généreux dans le passé, où vous n'aviez pas vraiment besoin de partager quelque chose mais où vous vous êtes senti poussé à le faire. Ou à des fois où vous auriez pu vous en sortir en blessant quelqu'un ou en lui enlevant quelque chose, mais où vous ne l'avez pas fait. Pensez à ces moments-là. Ils contribuent à apporter de la joie à la pratique. En d'autres termes, comme le cuisinier, vous apprenez à lire votre esprit mental, lire dans ses pensées et lui fournir la nourriture même dont il a besoin.

C'est la même chose avec la question de calmer et stabiliser l'esprit mental : lorsque l'esprit mental se sent quelque peu chancelant, comment l'amenez-vous à se fixer pleinement et fermement là, dans le moment présent ? Vous voudrez peut-être revenir en arrière et revoir certaines

Downloaded from https://www.holybooks.com

étapes de la méditation : lesquelles oubliez-vous ? Avez-vous oublié d'être là avec tout le corps dans son entièreté ? Avez-vous oublié comment susciter un sentiment de ravissement, de rafraîchissement ? Eh bien, revenez en arrière et faites ces choses. Ou vous pourriez peut-être parvenir à changer la façon dont vous percevez la respiration. Pensez au souffle qui descend dans vos os. Concentrez-vous sur les sensations respiratoires dans vos mains et dans vos pieds. Certaines personnes trouvent que se concentrer sur un seul point à la fois ne suffit pas à les garder vraiment captivées, alors accordez-vous deux points.

J'ai connu une vieille femme en Thaïlande lorsque j'ai commencé à m'impliquer dans la méditation. Elle était enseignante à la retraite et elle disait que l'un des moyens les plus rapides pour amener l'esprit mental à se calmer, se poser et de rester vraiment concentré sur le moment présent était de se concentrer simultanément sur les sensations dans la tête et sur les sensations à la base de la colonne vertébrale. Considérez-les comme deux centres de respiration. Et vous constaterez peut-être que l'effort nécessaire pour maintenir en action deux choses en même temps – penser à une ligne reliant les deux pour en faire une seule sensation – stabilise réellement l'esprit mental, le concentre, l'amène à se calmer, se stabiliser et à rester immobile.

La prochaine étape recommandée par le Bouddha est d'apprendre à libérer l'esprit mental. Il ne parle pas ici de la libération ultime, mais simplement de la façon dont vous affinez votre concentration. L'une des manières importantes d'acquérir une compréhension, d'atteindre à une prise de conscience pendant que vous êtes en train de développer votre concentration est d'être capable de remarquer les différences entre les différents niveaux de concentration au fur et à mesure que vous les traversez. Parfois, vous vous calmez, vous vous posez, et vous êtes encore en quelque sorte en train de planer autour de votre respiration tandis que vous essayez de l'ajuster. D'autres fois, vous pouvez simplement vous laisser plonger dans la respiration, vous laisser baigner par la respiration, sans avoir à analyser grand-chose. Ce que vous avez fait, c'est que vous êtes passé de l'utilisation de la pensée dirigée et de l'évaluation pour aider à la concentration au point où vous n'en avez plus besoin. Vous pouvez les laisser tomber. Il y a une bien plus grande sensation de rafraîchissement qui s'ensuit, une plus grande sensation de plénitude, car vous ne faites qu'un avec la respiration au lieu de planer de manière protectrice à l'extérieur d'elle. C'est une façon de libérer l'esprit mental. Ensuite, vous pouvez comparer quel état est le plus confortable, quel état est plus stressant. Et là encore, vous pouvez fournir à l'esprit mental ce dont il a besoin.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Une fois que vous avez appris ces façons de gérer la respiration, le fonctionnement de votre esprit mental devient beaucoup plus transparent, tout comme l'élément respiration dans le corps devient plus transparent. C'est à ce moment-là que vous êtes prêt à approfondir encore plus le travail de perspicacité, de prise de conscience, en voyant l'inconstance de tout ce qui est prévu, voulu, que ce soit physique ou mental – tout ce qui est fabriqué de quelque manière que ce soit, qu'il s'agisse d'une fabrication corporelle ou mentale. Peu importe à quel point l'esprit mental en concentration peut être à l'aise, détendu, rafraîchi et stable, il existe toujours une légère instabilité, une légère hésitation que vous pouvez détecter. Et à mesure que l'esprit mental développe un sentiment d'impartialité, d'impassibilité à l'égard de tout ce qui est intentionnel, il devient désabusé. Il en a eu assez de ça. C'est à ce moment-là qu'il est vraiment prêt à lâcher prise – c'est-à-dire qu'il perd tout intérêt à confectionner ces fabrications, et donc elles cessent. C'est alors que tout est abandonné, y compris le chemin.

C'est ainsi que vous pouvez tirer de grands bénéfices et de grandes récompenses de la pratique de la méditation respiratoire. Ce n'est pas simplement un moyen de calmer l'esprit mental. La respiration elle-même devient un moyen de comprendre le processus de fabrication autant chez le corps et que chez l'esprit mental. Et cela vous permet au final de développer un sentiment d'impartialité, d'impassible objectivité, non pas parce que vous abordez la méditation avec une attitude négative, mais parce que vous avez appris à aller au-delà des exercices que le Bouddha a conçus pour vous. C'est comme un enfant qui a passé l'âge et est devenu trop grand pour un jeu. Vous avez suffisamment joué au jeu pour savoir tout ce qu'il a à offrir. Vous avez maîtrisé, relevé tous les défis et êtes prêt pour quelque chose de mieux. Ainsi, l'impartialité, la froide, impassible objectivité, ici, ressemble davantage à l'impassibilité, au désintérêt qui se produit lorsque vous grandissez naturellement, lorsque vous mûrissez et devenez adulte. C'est l'impassibilité, le désintérêt qui survient lorsque l'on réalise qu'il doit y avoir quelque chose de mieux.

On entend parfois dire que le truc dans la méditation c'est d'apprendre simplement à accepter les choses telles qu'elles sont et à ne pas être trop exigeant quant à ce dont on a besoin pour être heureux. Ce principe fonctionne au niveau extérieur, le fait d'enseigner de vous contenter de votre situation extérieure, mais il ne fonctionne pas au niveau intérieur. Le Bouddha disait qu'il avait atteint l'éveil en *ne* se contentant *pas* de l'état de son esprit mental. Au niveau intérieur, il disait de repérer quelles étaient les choses qui pouvaient procurer leur propre niveau de bonheur, et de voir jusqu'où vous pouviez pousser ce processus de fabrication. Parce que c'est ce que

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous faites lorsque vous respirez de cette façon : vous explorez les potentiels de fabrication corporelle, de fabrication verbale et de fabrication mentale pour voir jusqu'où ils peuvent aller. Et une fois que vous avez exploré leurs limites, vous voulez quelque chose de mieux. Vous réalisez que vous ne pouvez plus vous tourner vers la fabrication, vers ces actes d'intention, pour trouver le vrai bonheur. Il vous faut aller plus loin, creuser plus profond. Il vous faut apprendre à abandonner même ces intentions judicieuses.

Ce qui veut dire que vous maintenez un niveau élevé de ce que signifie être heureux. En fait, à mesure que vous grandissez dans la pratique, vous élevez vos standards quant à ce qui va compter pour vous comme véritable bonheur. Vous commencez à réaliser que dans le passé, vous cherchiez au mauvais endroit. Vous vous êtes contenté d'un bonheur grossier et peu fiable. Vous cherchiez tout votre bonheur dans des choses qui étaient fabriquées. Est-il possible qu'il y ait du bonheur dans quelque chose de totalement non fabriqué, totalement involontaire, totalement non voulu ? C'est cela que vous recherchez — quelque chose qui se situe même au-delà des intentions d'équanimité, des intentions de calme ou d'immobilité, des intentions de perspicacité, de prise de conscience, de compréhension. Vous ne pouvez pas atteindre ce niveau sans avoir développé ces autres compétences, car ce sont ces compétences qui affinent vos capacités de conscience. Elles ne vous mènent pas à un endroit que vous puissiez créer, comme vous le faites depuis toujours, mais elles vous amènent *bel et bien* à une dimension que vous n'auriez pas pu trouver sans avoir créé les créations. L'acte de création vous sensibilise et, à mesure que vous perfectionnez votre compétence, il élimine une grande partie des parasites présents dans votre expérience du présent. Il vous sensibilise à des choses très, très subtiles.

C'est comme ajuster le réglage sur une station radio. Plus votre oreille est sensible, plus vous pouvez savoir si vous êtes très précisément à l'écoute de la station de radio ou si vous êtes un peu à côté. Si vous vous en écartez un peu, il va y avoir des parasites, des interférences. Alors vous continuez à ajuster, à affiner le réglage, à mesure que votre oreille s'améliore de plus en plus. Vous ne voulez pas même le moindre parasite. Et c'est ainsi que vous atteignez, tombez pile sur la cible.

C'est ainsi que la respiration vous guide tout du long et vous mène jusqu'au *nibbana*. Bien sûr, la respiration ne fait pas cela toute seule. Mais si vous suivez les pas du Bouddha, en apprenant à maîtriser les étapes qu'il vous recommande d'expérimenter et d'explorer, la respiration devient un chemin. C'est un chemin

Downloaded from https://www.holybooks.com

qui se déroule ici et maintenant, constamment. Donc essayez de profiter de ce qui se trouve ici dans le temps présent et voyez jusqu'où vous pouvez aller.

Downloaded from https://www.holybooks.com

La respiration tout du long

2 octobre 2010

La pleine conscience de la respiration, garder la respiration à l'esprit, dans le mental, est le thème de méditation que le Bouddha a enseigné plus que tout autre, et il en a hautement fait l'éloge. Il a dit que cela peut vous mener jusqu'à la connaissance claire et la libération : la connaissance claire de l'éveil, la libération de toute souffrance et de tout stress. C'est aussi le thème de méditation qu'il a enseigné le plus en détail. Vous pouvez le considérer comme votre maison, votre chez-soi en tant que méditant. Vous devrez peut-être explorer d'autres domaines, en utilisant d'autres thèmes pour traiter des problèmes spécifiques qui surgissent dans votre esprit mental, mais il est bon d'avoir le souffle, la respiration comme base, comme endroit sûr où retourner.

Le Bouddha conseillait un jour aux moines de pratiquer la méditation respiratoire, et l'un des moines dit : « Je pratique déjà la méditation respiratoire. » Alors le Bouddha lui a demandé : « Quel genre de méditation respiratoire pratiques-tu ? » Le moine répondit : « Je mets de côté les pensées du passé, je ne rêve pas aux pensées du futur et j'essaie de garder l'esprit mental en équanimité dans le présent pendant que j'inspire et expire. » Le Bouddha dit : « Eh bien, il y a *effectivement* cette sorte de méditation respiratoire, mais ce n'est pas la plus bénéfique, ni la plus productive. » Puis il continua par l'enseignement de la méditation respiratoire en seize étapes.

Il est donc bon de connaître les étapes, car ce sont les moyens les plus efficaces de bien intégrer le souffle dans votre base, votre chez-soi.

Les étapes se répartissent en quatre séries, et chaque série suit un modèle : vous vous sensibilisez à un aspect de l'esprit mental en vous concentrant sur la respiration dans le présent, puis vous remarquez comment cet aspect est fabriqué – en d'autres termes, comment il est façonné par vos intentions présentes – et ensuite vous essayez de calmer la fabrication. Dans la première série, l'aspect est la respiration elle-même, dans le cadre de votre expérience du corps. Dans la deuxième série, l'aspect sur lequel vous vous concentrez concerne les sentiments et sensations créés par la façon dont vous portez attention à la respiration. Dans la troisième série, l'aspect sur lequel vous vous concentrez est l'état de l'esprit mental alors qu'il essaie de rester sur la respiration. Et dans la

Downloaded from https://www.holybooks.com

quatrième série, vous vous concentrez sur les qualités mentales impliquées dans le développement de l'impartialité, de l'impassibilité envers l'ensemble du processus de fabrication.

Du fait de la concentration mise sur la fabrication, il s'agit d'une pratique de prise de conscience, de réalisation. Parce que vous utilisez votre compréhension de la fabrication pour amener ces fabrications à se calmer, c'est une pratique de la tranquillité. Vous travaillez donc en tandem sur la réalisation ou prise de conscience et la tranquillité, ce qui en fait une pratique idéale pour l'éveil.

Vous commencez par un exercice simple pour vous rendre sensible à la respiration, en étant bien attentif à remarquer quand la respiration est longue et quand elle est courte. Vous pouvez développer cet exercice pour remarquer également d'autres variations dans votre respiration : lorsqu'elle est lourde ou légère, profonde ou superficielle, en remarquant si elle est confortable ou non. Lorsque vous pouvez être sensible à ces variations de la respiration, le Bouddha vous amène à vous impliquer plus activement dans le processus respiratoire. Vous vous entraînez à être conscient de tout votre corps pendant que vous inspirez, et à être conscient de tout votre corps lorsque vous expirez. Cela nécessite une certaine habileté et de la pratique, car vous devez apprendre à étendre et élargir votre sens de conscience et à le maintenir expansé dans tout le corps sans en même temps perdre votre concentration.

Une façon d'aborder cela est de s'entraîner à parcourir le corps section par section, en remarquant comment vous percevez la sensation de respiration dans différentes parties du corps. Comment la ressentez-vous dans votre abdomen ? Comment la ressentez-vous dans votre poitrine ? Comment la ressentez-vous dans ta tête ? Comment la ressentez-vous dans votre dos, vos épaules, vos bras, vos jambes ? Rappelez-vous que la respiration est un processus de tout le corps. Nous la concevons principalement comme de l'air qui entre et sort des poumons, mais il y a un flux d'énergie qui traverse tout le corps à chaque fois que vous inspirez, à chaque fois que vous expirez. Il est bénéfique d'en être conscient dans les différentes parties du corps pour s'assurer qu'elle est confortable dans chaque partie et que les différentes parties travaillent ensemble et non de façon incohérente.

Faites donc un sondage en balayant les différentes parties du corps pour vous familiariser avec comment vous y ressentez la respiration. Ça, c'est un projet qui peut vous occuper pendant toute une heure. Vous pouvez le faire durant plusieurs jours pour devenir de plus en plus sensible à votre respiration. Considérez-le comme un moyen de faire preuve de bienveillance envers vous-même et envers les autres – bienveillance dans le sens où, à mesure que vous apprenez à respirer

Downloaded from https://www.holybooks.com

confortablement, vous apprenez à créer un sentiment de bien-être qui n'a pas à dépendre des choses extérieures. Ça fait tout simplement du bien, c'est agréable d'inspirer, agréable d'expirer. Lorsque la respiration est agréable, vous allez être beaucoup moins irritable et beaucoup moins susceptible de vous sentir opprimé par les situations autour de vous. Ainsi, même lorsque les choses vont mal à l'extérieur, vous n'avez pas l'impression qu'elles vous pèsent, parce que vous avez ici votre propre espace, là où vous pouvez encore respirer confortablement. Avoir cet espace intérieur sûr est également un acte de gentillesse et de service envers les autres, car lorsque vous venez d'un endroit confortable ici, d'une sensation confortable ici dans le corps, vous êtes moins susceptible d'agir par cupidité, aversion, illusion, délire ou toute autre façon de vous comporter de façon peu judicieuse avec les autres. De cette façon, les autres souffriront moins de vos souillures, de vos tares, de vos dégradations.

C'est là un principe essentiel tout au long des enseignements du Bouddha : comme quoi, si vous prenez vraiment bien soin de votre esprit mental, vous n'êtes pas la seule personne à en bénéficier. L'image que donne le Bouddha est celle de deux acrobates. L'histoire raconte qu'un acrobate dit un jour à son assistant : « Bon. Monte sur mes épaules et nous allons monter sur le poteau de bambou. Alors, veille sur moi et je veillerai sur toi, et ainsi nous redescendrons sains et saufs. » Mais son assistant lui répondit : « Non, ça, ça ne marchera pas du tout. Toi, prends soin de toi, et moi, je veillerai sur moi-même, et ainsi nous nous aiderons mutuellement à descendre sain et sauf. »

En d'autres termes, vous faites attention à votre équilibre, parce que vous ne pouvez pas vraiment veiller à l'équilibre des autres. La meilleure façon de les aider est de veiller à votre équilibre et, ce faisant, de ne pas les déséquilibrer. Ainsi, en vous aidant vous-même, vous aidez les autres.

Cela est vrai pour tous les enseignements du Bouddha. Lorsque vous êtes généreux, vous vous aidez vous-même et vous aidez les autres. Quand vous êtes vertueux, vous vous aidez vous-même et vous aidez les autres. Lorsque vous diffusez des pensées de bonne volonté, vous vous aidez vous-même, vous aidez les autres. Lorsque vous méditez, d'une autre façon, vous vous aidez vous-même et vous aidez les autres. Cela permet d'effacer la frontière entre qui aide qui et qui va bénéficier de votre pratique. Vous n'êtes pas la seule personne à bénéficier lorsque vous méditez – de la même manière que, lorsque vous êtes généreux envers les autres, ils ne sont pas les seuls à en bénéficier. Vous en bénéficiez également.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le Bouddha enseigne une forme de bonheur qui n'a pas de limites. Et pour faire un pas dans cette direction, vous devez entraîner votre conscience à être plus expansive jusqu'à ce que ses limites se dissolvent. C'est ce que vous commencez à faire dans les troisième et quatrième étapes de la première série, où vous vous entraînez à être conscient du corps tout entier lorsque vous inspirez, du corps tout entier lorsque vous expirez. Ensuite, vous essayez de calmer votre respiration. Cela ne veut pas dire que vous la reteniez, la réprimiez, l'étouffiez ou que vous l'arrêtiez. Cela signifie simplement que vous permettez aux énergies respiratoires de s'interconnecter et de devenir plus coordonnées afin que la respiration devienne naturellement plus douce. Dans tous les endroits où la respiration est rude, pénible, pensez-la comme en train de devenir plus légère et plus apaisante.

Une façon d'y parvenir est de penser à l'énergie respiratoire comme entrant et sortant du corps à travers chaque pore, de sorte que cela nécessite moins d'efforts de votre part pour inspirer et expirer.

Ça, c'est la première série en quatre étapes de la méditation respiratoire : être conscient de la respiration courte, de la respiration longue, s'entraîner à être conscient de l'ensemble du corps tout entier lorsque vous inspirez et expirez, puis vous entraînez à permettre à la respiration de progressivement se calmer à mesure que vous inspirez, expirez pour qu'elle soit ressentie comme douce et apaisante.

Les quatre prochaines étapes concernent les sentiments et sensations. D'abord, vous vous entraînez à inspirer et expirer en étant sensible au ravissement. Le mot *ravissement* ici peut aussi signifier rafraîchissement. Demandez-vous quel type de respiration vous semblerait rafraîchissant en ce moment même ? N'oubliez pas que les sentiments ou sensations n'apparaissent pas et ne disparaissent pas d'eux-mêmes. L'esprit mental aide à les fabriquer — autrement dit, il y a un élément intentionnel dans chaque sentiment ou sensation. La façon dont vous vous concentrez sur la respiration peut donner lieu à des sensations de rafraîchissement, si vous le faites correctement. Alors, demandez-vous : « Comment puis-je respirer d'une manière qui soit rafraîchissante, soit ressentie comme une plénitude dans tout le corps, plénitude lorsque j'inspire, plénitude même lorsque j'expire ? » Une fois que vous avez maîtrisé cela, l'étape suivante consiste à respirer d'une manière qui soit facile et agréable. La différence entre rafraîchissement et plaisir est que se rafraîchir, c'est comme tomber sur un verre d'eau après avoir été dans le désert. C'est un plaisir très intense et vigoureux — parfois si intense ou submergeant qu'il en est même désagréable. Le plaisir, par contre, est plus frais, plus doux, plus calmant et confortable. Une fois que la respiration donne lieu à des sensations d'aise, le

Downloaded from https://www.holybooks.com

Bouddha vous dit d'inspirer et d'expirer en étant sensible à ce qu'il appelle la *fabrication mentale*, pour voir comment les sentiments induits par la respiration ont un effet sur votre esprit mental et comment vos perceptions ont également un effet sur l'esprit mental.

Les perceptions sont des étiquettes – les mots ou les images mentales que vous appliquez aux choses pour vous les identifier, telles les étiquettes que vous appliquez à la respiration. Quelle sorte d'image mentale avez-vous de la respiration ? Si vous imaginez le corps comme un gros soufflet que vous devez pomper pour inspirer et expirer, cela va rendre la respiration épaisse, grossière et fatigante. Cela ne sera pas tellement facile et apaisant pour l'esprit mental. Mais si vous considérez le corps comme une grande éponge, avec de nombreux trous qui permettent à la respiration d'entrer et de sortir, le simple fait de garder cette perception à l'esprit allège, facilite le processus respiratoire. C'est aussi une perception plus agréable, plus confortable à garder dans l'esprit mental. Cela a un effet plus apaisant sur l'esprit mental.

Si vous trouvez que votre respiration est laborieuse, vous pouvez penser à l'énergie respiratoire comme entrant et sortant du front, comme descendant à partir du haut de la tête, comme entrant par les yeux, entrant par les oreilles, entrant par la nuque et descendant votre dos, entrant au niveau de votre gorge et descendant en passant par la poitrine jusqu'à votre cœur. Gardez simplement ces images à l'esprit et voyez quel impact elles ont sur votre respiration et sur votre esprit mental.

À l'étape suivante, le Bouddha dit d'essayer de trouver la perception ou la sensation qui calme, apaise le plus l'esprit mental. Si vous trouvez que la perception de l'éponge est plus apaisante, vous vous y accrochez. S'il est plus confortable, plus aisé de penser à la respiration qui descend du haut de la tête, ou qui entre et sort de la paume de vos mains, de la plante de vos pieds, alors gardez ces perceptions à l'esprit. Il existe des tas de perceptions différentes avec lesquelles vous pouvez jouer. Essayez de trouver celles qui vous apaisent le plus ici et maintenant, dans le temps présent.

Ce sont là les quatre étapes qui traitent du ressenti, de la sensation.

Les quatre prochaines étapes concernent l'esprit mental. Pour commencer, vous voulez simplement être conscient de l'état de votre esprit mental lorsque vous inspirez, de l'état de votre esprit mental lorsque vous expirez. Et ce faisant, vous voulez remarquer s'il est équilibré [187] ou déséquilibré. S'il est déséquilibré, vous pouvez y remédier de différentes manières.

[187] https://psychology-spot.com/mental-balance/ "Qu'est-ce que l'équilibre mental?" [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Si l'esprit mental se sent déprimé, apathique ou usé, fatigué, demandez-vous comment vous pourriez inspirer, et comment vous pourriez expirer d'une manière qui rendrait heureux, qui réjouirait l'esprit mental. Quel type de respiration donnerait de l'énergie à l'esprit mental, lui procurerait du rafraîchissement ? Ou vous pouvez aussi vous diversifier et utiliser d'autres sujets de méditation pour réjouir l'esprit mental. Pensez au Bouddha pour voir si cela crée un sentiment de joie. Essayez de penser au Dhamma, au Sangha. Voyez si cela donne un sentiment de contentement, de joie. Pensez aux moments où vous avez été vertueux ou généreux dans le passé et voyez si cela est encourageant. En d'autres termes, n'importe quel thème ou point du Dhamma qui aide à réjouir l'esprit mental : vous pouvez l'intégrer dans la méditation et l'utiliser. Puis, une fois qu'il aurait fait son œuvre, revenez à la respiration et essayez de maintenir ce sentiment de joie.

Alternativement, si l'esprit mental se sent dispersé ou agité, quel type de respiration pourrait le calmer et le stabiliser ? Ou quels autres sujets de méditation pourraient le calmer et le stabiliser ? Dans un tel cas, vous constaterez peut-être que si vous vous sentez paresseux et que vous n'avez pas vraiment envie de méditer, vous pouvez vous concentrer sur la réflexion sur la mort, ou sur ces cinq réflexions que nous avons chantées tout à l'heure : se rappeler que nous sommes sujets au vieillissement, à la maladie, la mort et la séparation. Les seules choses auxquelles vous pouvez vraiment vous accrocher, ce sont vos actions. D'où viennent vos actions ? Elles viennent de l'esprit mental. Et si votre esprit mental n'est pas entraîné, que va-t-il faire ? Beaucoup de choses peu judicieuses. La meilleure façon de se préparer au vieillissement, à la maladie et à la mort est donc d'entraîner l'esprit mental. Penser à la mort peut avoir un effet captivant, un effet fascinant sur l'esprit mental.

Vous pouvez essayer la contemplation recommandée par le Bouddha : chaque matin, à l'aube, lorsque vous voyez le soleil se lever, rappelez-vous : cela pourrait être votre dernier lever de soleil. Êtes-vous prêt à vous en aller ? La réponse habituelle est non. Eh bien, pourquoi pas ? Quels changements doivent être apportés à l'esprit mental pour que vous soyez prêt à partir ? Après tout, très peu de gens savent, au lever du soleil, que ce sera leur dernier jour. Vous pourriez faire partie de ces personnes. Vous ne voulez donc pas être insouciant; vous ne voulez pas être pris au dépourvu. Penser de cette manière est un encouragement à pratiquer. Cela concentre l'esprit mental. Et ensuite, de nouveau, au coucher du soleil, disait le Bouddha, rappelez-vous que ce pourrait être votre dernier coucher de soleil; vous pourriez mourir ce soir. Êtes-vous prêt à faire le grand saut ? Si la réponse est non, vous avez du travail à faire. Et vous savez quel travail vous avez à faire : vous devez entraîner l'esprit mental – à tout

Downloaded from https://www.holybooks.com

le moins, le rendre plus calme, plus stable, plus résilient. Entraînez-le à abandonner tous ses attachements insensés. Cela demande du travail. Vous avez besoin d'entraînement. Lorsque ces pensées ont concentré l'esprit mental, ramenez cette concentration sur la respiration.

Enfin, si l'esprit se sent accablé, trouvez comment le libérer de ses fardeaux, en particulier s'il est accablé par des pensées peu judicieuses. Il peut s'agir de pensées sensuelles ou de pensées de colère. Comment pouvez-vous vous en débarrasser ? Parfois vous vous concentrez sur l'objet de la pensée, parfois sur la pensée elle-même. Si l'objet est un objet qui suscite le désir, regardez sa facette qui n'est pas si désirable. C'est la raison pour laquelle nous avons la contemplation du corps. Le corps peut paraître joli en surface, mais si vous enleviez la peau, vous ne pourriez plus le regarder du tout. Vous vous enfuiriez. Et pourtant, pourquoi donc, avec rien que ce petit film de peau qui l'enveloppe et le recouvre, est-ce que nous le percevons comme attrayant ? Qu'est-ce que l'esprit mental se fait à lui-même ? À quels jeux joue-t-il avec lui-même, pour qu'il se concentre uniquement sur les choses qu'il perçoit comme attrayantes et occulte tout le reste ?

De même avec la colère : habituellement, lorsque vous vous sentez en colère contre quelqu'un, tout ce que vous arrivez à faire est de vous concentrer sur son côté peu attrayant, le côté rebutant, le côté désagréable. Vous pouvez vous énervez et vous mettre dans une véritable fureur. Mais êtes-vous vraiment juste ? Êtes-vous juste, équitable envers l'autre personne ? Êtes-vous juste envers vous-même ? Après tout, qui souffre de votre colère ? Vous en souffrez certainement à ce moment même.

Donc, si vous constatez que l'esprit mental est accablé par des choses comme celles-ci, vous trouvez des moyens de le soulager. Le Bouddha va encore plus loin, dans les niveaux de concentration les plus subtils. Chaque niveau comporte un certain élément de stress qui est très subtil, mais il est là. Lorsque l'esprit mental parvient à se concentrer sur un niveau de concentration, restez sur lui pendant un moment pour bien le connaître, jusqu'à ce que vous reconnaissiez ce qui se passe vraiment dans cet état de concentration. Cela peut prendre un certain temps, car lorsque vous atteignez un nouveau niveau de concentration, vous ne voyez souvent pas vraiment la chose dans sa globalité. Vous voyez que l'esprit mental semble moins stressé qu'avant. Vous ne voyez absolument aucun stress dans cette concentration-là. Mais il vous faut vous y familiariser jusqu'à ce que vous commenciez à voir qu'il y a encore un peu d'inconstance, un peu d'hésitation dans la concentration, ou qu'il y a certaines activités mentales qui sont un peu lourdes, pénibles – pas beaucoup,

Downloaded from https://www.holybooks.com

mais assez pour que vous puissiez remarquer les variations dans le stress. Lorsque vous remarquez ces activités et parvenez à voir qu'elles sont inutiles, vous pouvez alors les laisser tomber.

Cette dernière étape combine à la fois la prise de conscience[188] et la tranquillité : la prise de conscience quant à la tranquillité et la tranquillité en réponse à la prise de conscience. Comme le dit le Bouddha, la perspicacité ou prise de conscience est ce qui libère l'esprit mental de l'ignorance; la tranquillité est ce qui libère l'esprit mental de la passion. Elles doivent œuvrer ensemble pour que la libération de tout fardeau – du plus grossier au plus subtil – soit complète.

C'est la dernière des étapes traitant de l'état de l'esprit mental dans son ensemble. Mais cela vous amène à la dernière série de quatre étapes, qui ont à voir avec ce qui s'appelle des *dhammas*, ou qualités mentales : les facteurs constitutifs qui contribuent à façonner l'état de l'esprit mental.

La première étape de cette série finale consiste à apprendre à examiner l'inconstance. Parfois, ce mot, *anicca*, est traduit par impermanence, mais le problème n'est pas tant que les choses soient impermanentes, c'est simplement qu'elles ne cessent de changer de manière peu fiable. Si vous pensez à cette montagne là-bas, elle est impermanente, éphémère, mais vous pouvez vous dire : « Au moins, elle est assez solide pour moi. Je pourrais y construire une maison sans craindre que l'océan ne l'emporte au cours de ma vie. » Mais si vous appliquez la perception de l'inconstance aux choses dont vous dépendez pour votre bonheur, vous voyez que s'il y a le moindre changement ou le moindre manque de fiabilité dans ces choses, c'est une menace. C'est cela que le Bouddha souligne. Il y a tant de choses dans la vie sur lesquelles nous plaçons notre bonheur et nos espoirs, mais il vous faut les examiner attentivement pour voir si elles sont vraiment fiables. Elles changent juste là sous vos yeux. Même l'état de concentration, qui au début semble si solide, montre au bout d'un moment un certain flottement. Lui aussi a ses hauts et ses bas. Et donc la question est : qu'est-ce qui cause cela ? Que fait l'esprit mental qui crée cette augmentation et cette diminution du niveau de stress ?

C'est ici que vous commencez à aborder les quatre nobles vérités. Comme le disait le Bouddha, chaque vérité a une tâche à accomplir. La tâche en ce qui concerne le stress est de le comprendre, ce qui signifie l'observer attentivement pour voir exactement de quoi il s'agit – notamment pour voir d'où il vient et

[188] synonyme de "cognition", de réalisation, souvent soudaine et nouvelle, d'une réalité jusque là non perçue. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

ensuite développer une certaine impassibilité, tant à l'égard du stress que de sa cause. C'est pourquoi observer l'inconstance est un élément important de la perception du stress, car cela vous permet de voir que le niveau de stress va monter et descendre, ce qui signale que certaines choses se produisent dans l'esprit mental qui le font augmenter, et que d'autres se passent qui le font baisser. Mais quelles sont ces choses ? Sentiments, sensations et perceptions.

C'est pourquoi le Bouddha vous amène à vous rendre sensible à la fabrication mentale. Quelles sont vos perceptions en ce moment ? Quels sont les sentiments, les sensations ? Quelles sont les perceptions que vous appliquez, disons, au plaisir, ou à la douleur ? Et comment augmentent-elles ou diminuent-elles le niveau de stress dans l'esprit mental ? Si vous voyez qu'elles provoquent une augmentation, laissez-les tomber, parce que c'est là la tâche à accomplir vis-à-vis de la cause du stress : l'abandonner, en lâcher prise. Vous accomplissez cela en développant le chemin, ce que nous avons fait tout du long, avec toutes ces étapes de méditation, afin de pouvoir induire le sentiment d'impassibilité qui vous permet d'abandonner la cause du stress. C'est la raison pour laquelle nous examinons l'inconstance : pour avoir un sentiment d'impassibilité envers les choses auxquelles nous sommes attachés.

Il vous faut vraiment comprendre ce qu'est l'attachement. Vous êtes attaché aux choses parce qu'elles donnent du plaisir, et même quand vous êtes attaché, vous pouvez admettre que le plaisir n'est pas constant et que cela demande certains efforts. Pourtant, il semble que vous ressentiez au moins suffisamment de plaisir pour que l'effort en vaille la peine. Mais ce que le Bouddha veut que vous voyiez, c'est que le plaisir n'en vaut pas du tout cette peine, que les inconvénients de ce plaisir particulier sont bien plus grands que la nourriture réelle que vous en retirez. Après tout, l'esprit mental a tendance à se leurrer. Il voit ses plaisirs comme merveilleux. Il les peint en doré. Il les embellit. Il les enjolive pour qu'ils semblent beaucoup plus merveilleux qu'ils ne le sont en réalité. Le Bouddha veut que vous regardiez réellement ce fait, ce processus en action. Quelle est la gratification que vous retirez de ce plaisir ? Quels sont les inconvénients de ce plaisir ?

C'est grâce à ce genre d'analyse que vous parvenez à la prise de conscience qui vous permet de réellement lâcher prise. Si vous voyez simplement les choses comme vides, comme évoluant en fonction des conditions, vous pouvez les laisser tomber temporairement, mais elles reviennent parce qu'il y a toujours une partie de l'esprit mental qui dit : « Eh bien, même si elles changent en fonction des conditions, le plaisir que j'en tire

Downloaded from https://www.holybooks.com

vaut les efforts que je déploie pour obtenir ces bonnes conditions. » C'est ce que vous devez examiner. Où est le vrai plaisir ici ? Où est l'effort ? Où sont la douleur et le stress dans l'effort ? Vous font-ils faire une bonne ou une mauvaise affaire ? Voilà à quoi cela revient : quel genre d'affaire vous proposez-vous ? Le Bouddha vous fait regarder cela jusqu'à ce que vous compreniez à quel point vous vous dupez. Voir la tromperie des deux côtés – du côté de celui qui aime duper et du côté de celui qui aime être dupé – fait naître un sentiment de désabusement, désillusionnement et de désintérêt, d'impassibilité.

C'est la prochaine étape, se concentrer sur l'impassibilité, car c'est par la passion que nous nous impliquons dans les choses au départ. On s'attache à elles. Nous créons ces choses. Comme l'a dit le Bouddha, dans toute expérience de forme, de sentiment, sensation, de perception, de fabrication et de conscience, il y a un élément intentionnel. Une pensée naît dans l'esprit mental et vous vous impliquez, la transformant en un état de devenir, un petit monde dans lequel vous pouvez habiter. Un sentiment survient et vous élaborez là-dessus. Une perception advient et soit vous la suivez, soit vous ne la suivez pas. Mais là, il y a un choix qui est fait. Parfois, l'apparition de ces choses vient du kamma passé, mais ensuite c'est à vous de décider si vous voulez les suivre ou non. Cette décision est votre kamma actuel.

C'est comme si quelqu'un arrivait en voiture et disait : « Hé, monte à bord, allons-y. » En fait, vous avez le choix de monter ou non, et si vous êtes sage, vous allez demander : « Qui êtes-vous ? Où allez-vous ? Que va-t-il se passer si je monte ? » Ça, c'est si vous êtes sage, car il s'avère que cela ne sera pas du tout cuit, ce ne sera pas une partie gratuite. Vous allez devoir payer pour l'essence. Est-ce que ça vaudra le coup? Vous devrez peut-être faire avancer la voiture en pédalant, s'il s'avère qu'il s'agit d'une voiture à pédales. Est-ce que ça vaut le coup? Et où le chauffeur compte-t-il vous emmener ? Est-ce qu'il va vous voler, vous tuer et vous éjecter sur le bord de la route ? Lorsque vous voyez que cela n'en vaut pas la peine, votre esprit mental se calme devant toute tentation de monter dans la voiture. C'est la tranquillité qui fait suite au discernement et vous libère de la passion. L'impassibilité prend sa place, et quand elle entre en scène, les fabrications commencent à cesser – parce que ce qui les maintient en action, c'est votre passion. Quand il n'y a pas de passion, toutes les fabrications cessent. Et

Downloaded from https://www.holybooks.com

vous les regardez alors cesser, cesser, cesser, à cause de l'impassibilité, du désintérêt. C'est la troisième étape de la dernière série de quatre : se concentrer sur l'arrêt, la cessation.

Ensuite, la dernière étape de la méditation respiratoire consiste à rester concentré sur l'abandon pendant que vous inspirez et expirez. Vous lâchez prise sur tout. Même le chemin est abandonné à ce stade parce que vous n'en avez plus besoin. C'est comme avoir un ensemble d'outils. Tant qu'il vous faut travailler avec les outils, vous en prenez bien soin, vous y faites attention. Mais il arrive un moment où le travail est terminé et où vous abandonnez même les outils. En d'autres termes, tout votre attachement, même au chemin – la concentration, le discernement – est abandonné à ce stade également – à chaque fois que vous inspirez, à chaque fois que vous expirez.

Voilà donc le genre de méditation respiratoire, disait le Bouddha, qui donne de grandes récompenses. Il développe les quatre établissements de la pleine conscience; il développe les sept facteurs de l'éveil. Vous développez la pleine conscience en gardant la respiration à l'esprit. En analysant comment, à quel point vous effectuez cette pratique avec adresse ou non, comment vous fabriquez votre sens du corps et de l'esprit mental dans le présent à travers la respiration et les sentiments, les sensations et perceptions autour de la respiration, cela développe l'analyse des qualités en tant que facteur pour l'éveil. Vous essayez de faire de votre mieux pour fabriquer ces choses de manière habile, judicieuse et abandonner toute fabrication non judicieuse : c'est votre persévérance, votre énergie, vos efforts comme facteur d'éveil. Lorsque vous faites ces choses avec habileté, judicieusement, adviennent le rafraîchissement et l'aisance : ce sont les facteurs de ravissement et de sérénité vers l'éveil. Vous développez la concentration et la capacité d'observer avec équanimité et sérénité toutes ces choses au fur et à mesure qu'elles se produisent. Lorsque vous réunissez l'ensemble de ces sept facteurs, ils sont les qualités dont vous avez besoin pour amener l'esprit mental à l'éveil. Et ces facteurs se développent tous à mesure que vous pratiquez ces seize étapes.

Comme l'a dit le Bouddha, ces facteurs conduisent à la connaissance et à la libération – la connaissance de l'éveil, la compréhension de ce que l'esprit mental fait qui cause le stress, comment il peut se débarrasser de cette cause. Lorsque vous avez accompli toutes les tâches concernant les quatre nobles vérités, l'esprit mental est libéré et ne se crée plus aucun fardeau inutile. Il goûte à l'immortel.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Voilà donc ce que la méditation respiratoire peut faire. Il ne s'agit pas seulement d'un exercice préliminaire. C'est un chemin qui peut vous mener jusqu'au bout. Vous pouvez l'augmenter avec d'autres pratiques, comme je l'ai dit. Lorsque l'esprit a besoin d'être réjoui, ragaillardi ou calmé, apaisé, lorsque vous constatez que vous êtes coincé avec des qualités mentales non judicieuses, vous pouvez utiliser d'autres techniques pour vous en dégager, vous en libérer. Mais c'est à la respiration que l'on revient toujours. C'est votre maison, votre chez-vous, parce que elle est ici, là où le corps et l'esprit mental se rencontrent. Elle est l'emplacement idéal pour observer à la fois ce qui se passe dans le corps et ce qui se passe dans l'esprit mental. Et c'est l'une des rares fonctions corporelles que vous pouvez contrôler pour susciter une sensation de bien-être qui vous permet de rester calme et stable ici et dans le présent.

De cette façon, vous pouvez commencer à voir les choses telles qu'elles sont réellement, telles qu'elles se produisent et sont fabriquées dans les faits, et voir où vos habitudes de fabrication causent des souffrances et du stress inutiles. Vous en arrivez à réaliser que le stress est en réalité inutile. Il y a des choix que vous faites à mesure que vous fabriquez votre expérience à partir de matières premières provenant d'actions passées et, tout au long du chemin et grâce à lui, vous apprenez à rendre ces choix de plus en plus judicieux jusqu'au point où il ne reste vraiment plus rien à faire. Tout est en parfait équilibre. Toute autre intention – soit de se maintenir là, soit d'aller de l'avant – ne ferait que provoquer du stress. Et vous le voyez clairement. À ce moment-là, l'esprit mental lâche prise.

Ainsi, quelle qu'autre méditation que vous pratiquiez, assurez-vous au moins que votre marbre soit couvert[189]. Comme l'a dit le Bouddha, lorsque vous vous engagez dans d'autres sujets de méditation, des états peu judicieux peuvent parfois survenir, auquel cas vous devriez toujours revenir à la respiration. Il comparait cela au début de la saison des pluies en Inde. Pendant la saison chaude, tout est sec et il y a énormément de poussière dans l'air. Mais lorsque les premières pluies arrivent, elles éliminent toute la poussière de l'air et rendent alors l'air très propre, clair et rafraîchissant. C'est la même chose avec la méditation respiratoire : lorsque vous la faites correctement, elle peut clarifier l'esprit mental, le rafraîchir, le laver de toute sa poussière.

Alors accordez du temps à cette compétence parce que c'est la compétence la plus fondamentale dans l'entraînement de l'esprit mental. C'est votre fondation et vous voulez vous assurer que cette fondation soit solide. Si vous essayez de construire un bâtiment, un immeuble avec des fondations fragiles, il va s'affaisser. Aussi beau soit-il,

[189] https://www.nike.com/ca/fr/a/postes-baseball *Couvrir le marbre* : le receveur est souvent positionné pour toucher les runners avant qu'ils ne franchissent le marbre et ne marquent un point. [NDT] Terme de baseball, signifiant essentiellement que la base principale, le but de ce jeu, est protégée de tout risque de défaite. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

le bâtiment va s'effondrer. Mais lorsque les fondations sont solides, vous pouvez construire autant d'étages que vous le souhaitez et vous n'avez pas du tout à vous soucier qu'ils s'effondrent.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Explorer la fabrication

29 août 2011

Le Bouddha a dit un jour aux moines qu'ils devraient pratiquer la méditation respiratoire, et l'un des moines a déclaré : « Je pratique déjà la méditation respiratoire. » Alors le Bouddha lui a demandé : « Quel genre de méditation respiratoire pratiques-tu ? » Et le moine a répondu : « Je me concentre sur la respiration, j'abandonne tout rêve ou envie du passé, toute envie ou rêve du futur. J'essaie d'être serein et en équanimité envers le présent tandis que j'inspire et que j'expire. » Et le Bouddha a dit : « Eh bien, il existe ce type de méditation respiratoire, mais ce n'est pas de cette façon que vous tirerez le meilleur parti de la méditation respiratoire. » Et puis il a décrit les seize étapes, quatre tétrades de quatre étapes chacune. Ce qui est intéressant dans les étapes, c'est à quel point elles se concentrent sur le processus de fabrication.

Dans la première tétrade, le Bouddha parle de s'entraîner à être conscient du corps tout entier lorsque vous inspirez, et du corps tout entier lorsque vous expirez. Puis l'étape suivante consiste à calmer la fabrication corporelle, c'est-à-dire l'effet que la respiration a sur le corps.

Dans la deuxième tétrade, il parle de s'entraîner à inspirer et à expirer d'une manière qui suscite le ravissement, le plaisir. Et ensuite vous inspirez et expirez en étant sensible à la fabrication mentale, en remarquant l'effet du ressenti et de la perception sur l'esprit mental : les sentiments ou sensations de ravissement et de plaisir que vous avez induits, et aussi les perceptions grâce auxquelles vous pouvez rester concentré sur la respiration. Quel effet cela a-t-il sur l'esprit mental ? Ensuite, vous essayez de calmer cet affect[190]. En d'autres termes, vous passez du ravissement à l'aisance, puis finalement à la sérénité, l'équanimité. Avec les perceptions, vous essayez de trouver des moyens de percevoir l'énergie respiratoire dans le corps qui rendent les choses plus faciles, plus légères pour l'esprit mental.

En fait, c'est en grande partie ce que signifie passer par les différents niveaux de concentration : vos perceptions de la respiration s'affinent. Par exemple, vous considérez la respiration comme une énergie remplissant tout le corps. S'il parvient à maintenir sa plénitude – tout est tellement connecté dans le

[190] https://dictionnaire.lerobert.com/definition/affect : [Psych.] État affectif élémentaire, ressenti traduisant une pulsion. → émotion, sentiment. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

corps que vous n'avez pas besoin d'inspirer ou d'expirer – vous passez à des perceptions encore plus raffinées : perception de l'espace, conscience, conscience infinie et sans fin, sans aucune limite. Vous êtes assis ici et vous n'avez aucune idée d'où prend fin cette conscience. C'est le summum, le nec plus ultra, le fin du fin, comme l'a dit le Bouddha, de l'unité, l'unicité de l'esprit mental. Tout semble ne faire qu'un. Vous ne faites qu'un avec votre objet et votre conscience ne fait qu'un avec tout. Ensuite, vous abandonnez l'unité ou unicité et passez au néant, puis du néant à la dimension de ni perception ni non-perception. Dans chaque cas, les sentiments, les sensations et les perceptions s'affinent ; ils ont de moins en moins d'impact sur l'esprit mental. C'est ce qu'on appelle calmer, apaiser la fabrication mentale.

Puis, dans la troisième tétrade, le Bouddha parle d'abord du simple fait d'être conscient de l'esprit mental, puis de remarquer quand l'esprit mental a besoin d'être réjoui, ragaillardi, satisfait ou rafraîchi; quand il a besoin d'être calmé, stabilisé; quand il a besoin d'être libéré, relâché. Et chacune de ces approches pour équilibrer l'esprit mental nécessite une certaine quantité de fabrication : après tout, le sentiment, la sensation et la perception ont un effet sur l'esprit mental, et la respiration a un effet indirect sur l'esprit mental à travers les sentiments et les sensations.

Alors, comment utiliser ces fabrications pour réjouir l'esprit mental ? Comment les utilisez-vous pour calmer et stabiliser l'esprit mental ? Comment les utiliser pour libérer, relâcher l'esprit mental ? Dans certains cas, dit le Bouddha, il suffit d'observer une dégradation, tare ou souillure particulière ou un obstacle particulier qui alourdit, accable l'esprit mental, et rien qu'en l'observant, ils disparaissent. D'autres fois, comme il le dit, il vous faut employer une fabrication pour abandonner une cause particulière de stress. Et cela peut impliquer : de la fabrication corporelle, à savoir, la respiration; des fabrications verbales, à savoir, la pensée dirigée et l'évaluation; et des fabrications mentales, qui sont le sentiment ou la sensation et la perception.

Maintenant, tout cela a pour but de vous rendre vraiment sensible au processus de fabrication. Il ne s'agit pas seulement de choses qui vont et viennent, qui apparaissent et disparaissent. L'esprit mental a un élément intentionnel dans toutes ses expériences. Fondamentalement, vous prenez le potentiel, disons, d'une forme ou d'un sentiment ou d'une sensation ou d'une perception, de fabrications ou d'une conscience – ces potentiels proviennent de votre kamma passé – et vous les fabriquez ensuite pour en faire une expérience réelle des agrégats. Il y a un élément intentionnel dans toutes ces choses.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Comme l'a dit le Bouddha, l'essence de la prise de conscience, de la perspicacité est d'apprendre à investiguer et étudier le processus de fabrication afin de le voir avec perspicacité. Ainsi, lorsque vous gérez la respiration conformément à ces étapes, vous développez la tranquillité et la sérénité, mais en même temps, vous acquérez une prise de conscience, un éclairage sur ce processus de fabrication – parce que vous familiarisez avec en le manipulant. La seule façon de comprendre le lien de cause à effet est d'ajuster les causes, de changer les causes et de voir quel type d'impact l'ajustement a sur les effets. C'est alors que vous voyez vraiment ce qu'est une cause et ce qu'est un effet. Si vous changez une cause et que ce que vous pensiez être un effet est toujours là de la même manière qu'avant, eh bien, ce n'était peut-être pas la cause.

Vous êtes donc là pour comprendre l'impact que la respiration a sur le corps. Vous essayez de comprendre l'impact que les sentiments, les sensations et les perceptions ont sur l'esprit mental. Vous essayez consciemment de vous sensibiliser à eux en essayant de modifier cet impact lorsque vous inspirez et expirez. Vous travaillez donc sur la tranquillité et la perspicacité, les deux ensemble, en calmant et stabilisant l'esprit mental, en calmant ces fabrications. Cela ne veut pas dire les réprimer. Cela veut dire leur permettre de s'affiner davantage, de sorte qu'en fin de compte, vous puissiez voir à quel point l'esprit mental façonne son expérience et à quel point il cause un stress qu'il n'est pas obligé de causer. C'est totalement à cela que sert l'apaisement. Et vous pouvez ainsi mettre l'esprit mental dans de très bons états.

C'est comme cela que vous créez le chemin. Souvenez-vous, le chemin est quelque chose de fabriqué. Il ne s'agit pas seulement de lâcher prise, de lâcher prise, de lâcher prise. Il faut également développer, développer, développer. C'est la tâche en ce qui concerne le chemin. Parce que le chemin est fabriqué, il vous donne aussi une expérience pratique de ce processus de fabrication et vous apprend à bien le faire. Et, dans ce contexte, toutes sortes de choses que vous auriez pu rejeter comme n'appartenant pas au chemin sont en fait admises à nouveau et réintroduites – mais à la condition qu'elles soient judicieuses.

Le vénérable Ananda parle de l'utilisation de l'envie, du désir et de la vanité sur le chemin. Il faut que ce soit une envie judicieuse; il faut que ce soit une vanité judicieuse, mais ces processus, que nous devrons éventuellement abandonner, nous devons d'abord apprendre à les gérer judicieusement. Le Bouddha parle de *papañca*[191], le genre de pensée où l'on se considère comme un objet.

[191] https://www.encyclopediaofbuddhism.org/wiki/Prapañca [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

Et, en fin de compte, vous devrez laisser tomber ça, mais la *papañca* a certaines utilisations sur le chemin. Elle développe un bon sens du *samvega*[192]. Vous pensez à toutes les souffrances que vous avez subies et causées dans le passé, et à toutes les souffrances que vous allez causer dans le futur si vous ne vous engagez pas sur le chemin. C'est un très bon facteur de motivation.

C'est donc ainsi que nous apprenons les choses. C'est ainsi que nous gagnons en compréhension à leur égard, en travaillant et en jouant avec elles, en les manipulant. Manipuler n'est pas totalement mauvais. Si nous ne manipulions pas ces choses, nous n'apprendrions rien à leur sujet. Comment pensez-vous que les scientifiques apprennent quoi que ce soit sur n'importe quoi ? Ils jouent, ils manipulent. Ils s'amusent, ils batifolent. Ils piquent ceci, lui donnent une pichenette, ils changent cela, ils mettent le feu à ceci, font exploser cela, afin de pouvoir apprendre exactement ce qu'est une cause, ce qu'est un effet et comment ils sont reliés.

Et ici aussi nous explorons. Essayez toujours d'adopter cette attitude d'exploration. Utilisez vos capacités d'observation, utilisez votre ingéniosité pour deviner et découvrir comment les choses fonctionnent, tant dans le corps que dans l'esprit mental. Et voyez jusqu'où ce processus de fabrication peut vous mener, car vous n'allez pas lâcher les fabrications tant que vous ne les aurez pas poussées aussi loin que possible.

C'est de cela qu'il s'agit dans la dernière tétrade. Vous commencez à réaliser que la matière première à partir de laquelle vous avez construit ces choses a ses limites. Elle est inconstante, changeante. Elle ne peut apporter qu'une certaine dose d'aisance. Parce que cette matière première est inconstante, cette aisance va vaciller. Et une aisance bancale n'est pas nécessairement une résidence très confortable. Pensez à une chaise aux pieds inégaux. Si vous êtes assis sur la chaise, vous ne pouvez pas vraiment vous détendre car la chaise pourrait basculer. Vous devez rester tendu, au moins un petit moment, pour maintenir votre équilibre.

Il en est ainsi de toute aisance et de tout plaisir qui provient de tout ce qui est fabriqué. Cela nécessite un certain degré de tension pour maintenir votre équilibre. Et il arrivera un moment où vous vous demanderez : est-ce que ça en vaut la peine ? Tant que le chemin n'a pas été complètement développé, oui, cela en vaut la peine. Mais à mesure que ces facteurs sont de plus en plus développés, vous commencez à réaliser que la fabrication ne peut pas vous mener plus loin. Vous commencez à perdre le goût de vous nourrir de ces fabrications.

[192] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Samvega [NDT] dilemme spirituel déchirant; une angoisse doublée d'un sentiment d'urgence

Downloaded from https://www.holybooks.com

C'est là qu'intervient l'impassibilité, le désintérêt. Vous perdez votre passion, votre intérêt pour la fabrication. Et parce que vous perdez cette passion, le processus de fabrication commence à se désagréger. Parce qu'après tout, la fabrication dépendait en fait de facteurs provenant de l'esprit mental, de la faim de l'esprit mental pour ces choses, de sa soif pour ces choses. Lorsqu'il n'a plus faim ni soif, il s'arrête tout simplement. Et quand il s'arrête, tout le reste s'arrête. C'est là que vous lâchez prise, larguez tout, même le chemin, même le discernement qui vous y a amené.

Voilà, c'est ainsi que nous comprenons la fabrication. C'est là toute l'essence de la perspicacité, de la prise de conscience, de la réalisation – ce n'est pas seulement le fait d'observer les choses apparaître et disparaître, mais celui de réaliser à quel point l'esprit mental les fait apparaître et disparaître. Vous devez bien examiner et creuser ce niveau profond.

C'est pour ça que nous travaillons avec la respiration, parce que la respiration pénètre vraiment profondément dans votre conscience, à la fois celle du corps et celle de l'esprit mental. Lorsque vous êtes proche du souffle, vous êtes proche des sources de fabrication. C'est là que vous pouvez voir comment ces choses se produisent. Et en les manipulant, vous acquérez une idée de leur portée, jusqu'où elles peuvent aller, et ensuite jusqu'où elles ne peuvent pas aller.

C'est pourquoi tous les grands méditants du passé n'étaient pas des gens qui s'étaient juste vraiment lassé des choses, qui étaient vraiment fatigués du monde et qui s'étaient simplement arrêtés par sentiment de dépression. Ce n'est pas ainsi qu'ils ont trouvé l'éveil. Ils l'ont activement poursuivi : Jusqu'où peut-on aller ? Que pouvez-vous faire pour faire advenir le vrai bonheur ? Ils ont utilisé leur ingéniosité. Ils ont utilisé leur pouvoir d'observation. Ils ont activement exploré. C'est ce qui les a amenés aux limites de la fabrication et comment ils sont allés au-delà.

Aussi, essayez d'aborder la méditation en tant que un processus d'exploration. Vous explorez ce processus de fabrication dans le corps et dans l'esprit mental. Et la respiration est un bon point de départ, une bonne base pour vos expériences. Rappelez-vous que l'approche fondamentale du Bouddha tout au long de sa pratique était : « Je fais ceci, j'obtiens ces résultats-ci. Est-ce suffisamment bien ? Euh, non. Que puis-je faire de mieux ? » Et puis il essayait quelque chose de nouveau, en utilisant son pouvoir d'observation et d'ingéniosité, et en se fixant des normes très élevées, des normes vraiment élevées pour le type de bonheur qui le satisferait. Parce que ce n'est que

Downloaded from https://www.holybooks.com

lorsque vous visez haut que vous pouvez réellement atteindre haut. Vous ne frapperez jamais plus haut que vous ne visez.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Respiration, tranquillité, & prise de conscience

3 février 2012

Lorsque le Bouddha parlait de tranquillité et de prise de conscience ou perspicacité, il ne parlait pas de techniques. Il parlait de qualités mentales – des qualités que nous possédons tous dans une certaine mesure. Le problème est que nous n'en avons pas suffisamment. C'est pourquoi nous devons les développer. Et lorsque nous commençons à méditer, certains d'entre nous ont plus de tranquillité sur laquelle s'appuyer, et d'autres ont plus de perspicacité. Et ainsi, les deux, nous bâtissons sur nos forces et essayons de compenser nos faiblesses.

Lorsque vous regardez comment le Bouddha a décrit la méditation respiratoire, vous réalisez qu'il essaie de vous faire développer les deux qualités en même temps. La tranquillité se développe en se calmant, se posant et en s'adonnant au plaisir du calme et de l'immobilité. La prise de conscience, la perspicacité se développe en apprenant à examiner le processus de fabrication. Et lorsque le Bouddha décrit comment pratiquer la méditation sur la respiration de manière fructueuse, il essaie de nous amener à faire les deux.

Une fois, il a mentionné aux moines qu'ils devraient pratiquer la méditation respiratoire, et l'un des moines lui a dit : « Je fais déjà ça. » Le Bouddha semblait un peu sceptique. Il a dit : « Quel genre de méditation respiratoire fais-tu ? » Et le moine a dit : « J'essaie d'abandonner toute inquiétude concernant le passé, d'abandonner tout rêve ou envie d'avenir et j'essaie d'être serein face à tout ce qui peut bien se produire dans le moment présent, tandis que j'inspire et expire. » Ce qui ressemble à la manière dont la méditation respiratoire est habituellement enseignée de nos jours.

Mais le Bouddha a répondu : « Oui, en effet, il existe ce genre de méditation respiratoire, mais ce n'est pas le genre de méditation qui donnera de grands résultats. » Puis il a commencé à parler des seize étapes de sa manière normale d'enseigner la respiration. Les étapes sont divisées en quatre tétrades de quatre étapes chacune. Dans toutes les tétrades, il vous amène à essayer de vous poser, de calmer le jeu, et en même temps vous essayez de comprendre ce processus de fabrication. C'est de cette façon que les étapes combinent quiétude et perspicacité, prise de conscience.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Pour commencer, le corps, la première tétrade : être conscient de la respiration courte; être conscient de la respiration longue; avoir une idée de ce que l'on ressent dans le corps. Ensuite, être conscient de tout votre corps dans son entièreté lorsque vous inspirez, être conscient de tout votre corps lorsque vous expirez. Là, il parle de la respiration non seulement comme de l'air qui entre et sort des poumons, mais aussi comme la sensation d'énergie circulant dans et traversant tout le corps. Acquérir ce large cadre de référence, dès le tout début, est très important. Parce que lorsque vous vous concentrez sur la respiration et que celle-ci devient plus confortable, il est très facile – si votre cadre de référence est petit – de vous embrouiller, devenir confus, de vous retrouver soudainement ailleurs.

C'est presque comme si, pour rester dans le moment présent, il fallait habiter pleinement le corps dans le moment présent. Fixez fermement votre conscience de manière à ce que la conscience de vos mains soit dans vos mains, votre conscience de vos pieds soit dans vos pieds, votre tête soit dans votre tête. Parce que si votre champ de conscience rapetisse, se réduit, il peut très facilement se faire aspirer dans le tuyau vers le passé ou vers le futur. S'il est trop gros pour passer dans le tuyau, il ne se fera pas aspirer. Alors établissez ce large cadre de conscience.

Et ensuite, le Bouddha dit d'essayer de calmer le processus de fabrication corporelle, en d'autres termes, la façon dont vous respirez. Là, il vous présente l'une des trois formes de fabrication. La fabrication corporelle est l'inspiration et l'expiration. La fabrication verbale est votre pensée dirigée et votre évaluation, comme lorsque vous évoquez un sujet dans votre esprit mental et qu'ensuite vous l'évaluez. C'est ainsi que nous créons des phrases dans l'esprit mental, que posons des questions dans l'esprit mental. Vient ensuite le troisième type de fabrication, la fabrication mentale, qui est composée de sentiments ou sensations de plaisir, de douleur ou de ni plaisir ni douleur, et ensuite de vos perceptions. Ces choses — les sentiments et les perceptions – ont un impact sur l'esprit mental. La perception est différente de la pensée dirigée et de l'évaluation dans la mesure où les perceptions ne sont pas réellement des phrases. Elles ressemblent davantage à des images ou à des mots simples – comme « souffle », « respiration », ou « grand », ou « court » ou « long ». Ces choses demeurent même lorsque vous dépassez le premier *jhana*.

Ainsi, lorsque vous calmez les fabrications corporelles dans cette première tétrade, vous essayez de remarquer : quel genre d'impact la respiration a-t-elle sur votre sens, votre ressenti du corps ? Et donc le mot « calmer » ici se rapporte en fait au même mot pour tranquillité.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Mais en même temps, vous essayez de vous familiariser avec et d'arriver à connaître la fabrication. C'est là la technique du Bouddha pour rassembler les deux. Comprendre : Qu'est-ce qui en ce moment cause un stress inutile dans le corps ? Que pouvez-vous faire pour minimiser ce stress ? Cela va également commencer à se connecter avec les autres formes de fabrication. La façon dont vous percevez la respiration va avoir un impact sur la façon dont vous respirez et sur la façon dont vous traitez les sensations dans le corps.

Trop souvent, s'il y a une douleur dans le corps, elle devient un mur pour votre énergie respiratoire. Vous accumulez un petit cocon de tension autour d'elle et la respiration ne circule plus correctement. Aussi, essayez de percevoir la respiration d'une manière différente, comme quelque chose qui peut s'infiltrer dans et traverser le mur de tension sans être affecté par celui-ci.

Et en travaillant ainsi sur la respiration, vous constatez que vous travaillez aussi sur les sentiments. Cette liste de seize étapes donne l'impression que vous travaillez sur 1, 2, 3, 4, 5, 6, et vous devez procéder par ordre numérique. Mais ce que vous découvrez en réalité lorsque vous essayez de vous concentrer sur la respiration, c'est que vous travaillez sur nombre de ces processus en même temps, simplement, vous allez vous concentrer sur différents aspects. Lorsque vous êtes avec la respiration, les sentiments, les ressentis et les états d'esprit sont bien là. Lorsque vous déplacez et portez votre attention sur les sentiments et les ressentis, cela est étroitement lié à l'idée que vous voulez respirer d'une manière qui vous semble rafraîchissante, rassasiante, de sorte que vous ne forciez pas à expulser l'énergie respiratoire lorsque vous expirez, et que vous ne soyez pas en train de tirer, de faire l'effort de draguer et attirer les choses vers l'intérieur lorsque vous inspirez. Vous permettez à l'énergie respiratoire d'avoir sa plénitude, d'avoir son espace. Et vous faites cela d'une manière qui donne naissance à l'aisance, au plaisir. Et ensuite vous tâchez de remarquer l'impact que ce plaisir a sur l'esprit mental.

C'est là que le ressenti joue son rôle en tant que fabrication mentale. Le Bouddha dit à l'étape 7 que vous devenez sensible à ce processus de fabrication mentale. Comment vos perceptions de la respiration et du corps, de l'endroit où vous avez placé votre conscience, ont-elles un impact sur l'état de votre esprit mental ?

L'étape suivante consiste ensuite à essayer d'apaiser, de calmer cet impact. En faire quelque chose dans lequel vous pouvez vous poser, vous installer, en jouir, en profiter. En même temps, vous vous forgez de plus en plus une idée de la façon dont vous façonnez votre expérience de l'esprit mental à travers la façon dont vous percevez les choses, à travers les sentiments et ressentis sur lesquels vous vous concentrez, ou les

Downloaded from https://www.holybooks.com

sentiments et ressentis que vous ignorez, ou comment sont vos relations avec les sentiments et ressentis. Que se passe-t-il lorsque la sensation de bien-être, d'aise existe dans une partie du corps ? Pouvez-vous la diffuser aux autres parties ? Si elle se heurte à quelque chose qui semble la bloquer, pouvez-vous la laisser glisser tout autour, comme de la fumée contournant une barrière ? Ou de l'eau contournant une barrière ?

À mesure que vous devenez plus attentif à la manière dont ces sentiments, sensations et perceptions ont un impact sur l'esprit mental, cela vous amène à entrer dans la troisième tétrade. Vous êtes conscient de l'esprit mental et de ce qui doit être fait. Votre niveau d'énergie est en baisse ? Vous vous sentez fatigué, paresseux ? Découragé dans la pratique ? Que pouvez-vous faire pour remonter votre esprit mental, lui donner un sentiment de joie, un sentiment de bien-être dans la pratique ? Cela peut impliquer la façon dont vous respirez. Encore une fois, cela peut impliquer la façon dont vous percevez la respiration, les sentiments et sensations que vous encouragez par les différentes façons dont vous respirez.

Ou bien il y a des cas où vous devez mettre la respiration de côté pendant un certain temps et commencer à penser à des perceptions et à des fabrications verbales qui vous donnent plus d'énergie dans la pratique, qui vous rendent heureux d'être là, comme penser au Bouddha, au Dhamma, au Sangha : quelle chance nous avons d'avoir un maître comme le Bouddha, quelle chance nous avons que le Dhamma soit encore vivant. Pensez aux membres du Sangha monastique qui vous inspirent. Ou vous pouvez penser à votre propre générosité ou à votre propre vertu, au bien que vous avez fait dans le monde, aux mauvaises choses que vous auriez pu faire mais que vous avez décidé de ne pas faire par principe. Cela vous donne le sentiment de votre propre valeur, de votre propre dignité en tant que personne. Cela vous donne un sentiment de compétence en sachant que vous pouvez gérer ces choses. Lorsque vous constatez que cela suscite une sensation de bien-être, vous pouvez alors revenir à la respiration.

C'est pour quand l'esprit mental a besoin de plus d'énergie. Ensuite, il y a des moments où l'esprit mental a trop d'énergie et a besoin d'être calmé, apaisé, rendu plus stable. S'il vole partout, que pouvez-vous faire pour calmer l'esprit mental ? Une chose que vous pouvez faire est d'utiliser cette énergie pour être plus précis dans la façon dont vous remarquez comment l'énergie respiratoire traverse le corps. Parcourez chacun de vos orteils, toutes les articulations de vos doigts, tous les petits muscles de votre visage, tous les petits muscles de vos côtes, les zones que vous avez tendance à ignorer, tous ces tout petits muscles

Downloaded from https://www.holybooks.com

en bas autour de votre coccyx. Soyez très précis et très méthodique. En d'autres termes, consacrez plus d'énergie à votre évaluation de ce qui se passe. Après tout, vous avez l'énergie, alors utilisez-la à bon escient.

Ou vous pouvez penser aux autres éléments du corps que vous ressentez et dont vous faites l'expérience avec la respiration. Il y a l'élément terre, le sentiment de solidité, qui vous donne le sentiment d'être ancré. Si votre esprit mental refuse de se calmer, vous pourriez recourir à certaines des contemplations ou certains souvenirs un petit peu plus hardis, plus osés, plus provocants. Pensez à la mort. Cela peut arriver à tout moment. Êtes-vous prêt à cela ? Supposons que le Bouddha ait raison, que la mort soit suivie par une nouvelle naissance, à cause des habitudes d'accouchement et de naissance que l'esprit mental a toujours eues. En d'autres termes, il s'accroche à chaque élément d'attachement et d'envie qui peut le mener quelque part. Alors, comment pouvez-vous vous attendre à ce que l'esprit mental ne fasse pas cela au moment de la mort ? Êtes-vous prêt à ce que lorsque vous vous sentirez désespéré, au moment où vous savez que vous ne pouvez plus rester avec votre corps, vous n'allez pas simplement vous accrocher à quoi que ce soit qui arrive ? Il y a bien des choses à préparer. Êtes-vous prêt à partir ?

Cela peut arriver à tout moment, vous savez. Cela pourrait arriver sans avertissement. Un petit caillot de sang erre et se loge dans votre cerveau, et c'est fini. Il se loge dans votre cœur, dans vos reins, et c'est terminé. Êtes-vous prêt pour cela? Ce genre de souvenir audacieux, provocant, vous aide à vous calmer, vous rend un peu plus sobre, vous permettant de réaliser qu'un travail important doit être fait et qu'il faut qu'il soit fait le plus tôt possible. Vous en avez l'opportunité maintenant, alors allons-y, faisons-le.

Donc, vous utilisez la fabrication verbale, vous utilisez la fabrication mentale, vous utilisez la fabrication corporelle pour amener l'esprit mental dans un état d'équilibre.

C'est la même chose avec la dernière étape de cette tétrade, qui consiste à libérer l'esprit mental. *Libération*, ici, peut signifier n'importe quoi, de la simple libération où on libère l'esprit mental des pensées non judicieuses jusqu'à celle où on libère l'esprit mental des facteurs présents dans les niveaux inférieurs de concentration pour l'amener à des états de concentration très subtils. Les choses qui alourdissent, accablent l'esprit mental : que pouvez-vous faire pour vous en débarrasser ? Les choses qui empêchent de se calmer, de se poser, les choses qui génèrent des tensions inutiles,

Downloaded from https://www.holybooks.com

un stress inutile dans le corps ou dans l'esprit mental : que pouvez-vous faire pour les penser en train de se dissoudre et qu'elles ne soient plus un fardeau ? Là encore, cela peut impliquer la façon dont vous respirez, la façon dont vous êtes concerné par les sentiments, les ressentis, la façon dont vous vous imaginez, vous représentez l'ensemble du processus pour ensuite l'évaluer.

Donc, ce que vous faites ici, c'est que vous utilisez la fabrication pour calmer l'esprit mental et l'amener à s'installer dans la liberté et, ce faisant, dans le processus, vous devenez plus sensible au processus de fabrication, voyant à quel point votre expérience du moment présent dépend vraiment en fait de vos intentions actuelles, de la façon dont vous modelez et façonnez les choses à partir de la matière première qui se présente en provenance de votre kamma passé. C'est ainsi que se développent ensemble la tranquillité et la perspicacité ou prise de conscience profonde.

En fin de compte, elles mènent à cette dernière tétrade, où là vous prenez du recul par rapport à tout cela et réalisez que peu importe la qualité de la concentration, elle reste quelque chose de fabriqué. Ceci dit, durant longtemps dans la pratique, cette aisance fabriquée sera suffisante. Mais il viendra un temps où vos sensibilités s'aiguiseront et où vous commencerez à développer un sentiment de découragement ou de désillusion, de déconvenue à l'égard de la concentration — et ce, quelque bonne qu'elle parvienne à être, elle reste juste quelque chose de fabriqué. Il faut la maintenir, l'entretenir. Ça va se terminer un de ces jours. Que pouvez-vous faire pour aller au-delà de ça ? Vous remarquez à quel point ces choses sont inconstantes. Et de l'inconstance vous passez au sentiment de stress, au point où vous ne voulez même plus vous identifier à ces choses, ni même au meilleur état de bien-être qui puisse être atteint par la concentration. Au fur et à mesure que vous développez ainsi ce désintérêt, vous commencez à réaliser que la seule raison pour laquelle vous prépariez votre nourriture, c'était que vous vouliez la manger. Lorsque vous devenez objectif, impartial, totalement dénué d'émotion ou de préjugé face à la nourriture de la concentration, vous perdez votre intérêt, et cela permet que ça s'arrête. Et là, vous ne remplacez pas cela par aucune autre intention. Vous rendez, lâchez tout. Au lieu de vous nourrir, vous nourrir, vous nourrir constamment, vous abandonnez toutes choses. Et vous découvrez que même le chemin : vous l'abandonnez aussi, à ce stade-là.

C'est de cette façon que la méditation respiratoire apporte de grands bienfaits, comme l'a dit le Bouddha. Vous développez à la fois la tranquillité et la perspicacité, la vision profonde, d'une manière qui est vraiment libératrice.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Nous ne sommes donc pas simplement en train de rester à traîner là dans un état de paix agréable dans l'instant présent. Nous sommes ici dans un but stratégique, pour développer notre sérénité et notre tranquillité d'une part, mais aussi pour développer notre perspicacité, notre prise de conscience profonde d'autre part. Nous faisons cela en adressant la question d'être en paix dans le moment présent comme une compétence. C'est une chose de passer du bon temps avec quelque chose qui calme, apaise, mais c'en est une autre de mieux comprendre et voir plus en profondeur comment vous façonnez effectivement votre expérience dans l'instant, et comment vous pouvez la façonner plus judicieusement, et quelles peuvent être les limites de ce judicieux façonnage. au point où vous parvenez à comprendre parfaitement et totalement la fabrication et pouvez l'abandonner, parce que vous avez vu jusqu'où elle peut être bonne et que ce n'est pas suffisamment bon.

La paix qui en résulte est de beaucoup différente du simple fait de passer du bon temps dans un endroit agréable dans le temps présent. En fait, cela vous emmène hors du temps et de l'espace. C'est là que se trouve le véritable immortel.

Alors, essayez de garder à l'esprit les étapes du Bouddha car elles sont vraiment bénéfiques, elles changent vraiment les choses, font vraiment la différence. Elles ne sont pas juste un endroit agréable pour se détendre et passer du bon temps. Elles sont cela, mais elles sont plus. Combien plus encore, vous devez le découvrir en les mettant en pratique.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Amitié admirable

30 juillet 2009

Le Bouddha a dit un jour que le facteur externe le plus important pour atteindre l'éveil est d'avoir des amis admirables – ou, plus précisément, de s'engager dans une amitié admirable, ce qui est un peu différent du simple fait d'avoir des amis admirables. Dans l'amitié admirable idéale, vous adoptez les bonnes qualités de l'autre ami. L'ami admirable est censé être un bon exemple en termes de conviction, de vertu, de générosité et de discernement. Il aide à dissiper vos malentendus sur ces sujets, mais l'amitié devient admirable lorsque vous grandissez vous-même dans ces qualités. Après tout, le but d'un ami admirable est de vous aider à reconnaître qui sont vos amis admirables à l'intérieur. L'un de nos principaux problèmes est que nous souffrons d'illusions. Les pensées nous viennent à l'esprit et il nous est difficile de dire : « Est-ce une bonne pensée ou est-ce une mauvaise pensée ? » Même si une partie de l'esprit mental reconnaît qu'il s'agit peut-être d'une mauvaise pensée, une autre partie dit : « Euh, non, peut-être qu'elle a son bon côté après tout. »

Après tout, il y a tellement d'opinions différentes autour de nous, et nos esprits mentaux se sont vus remplis de toutes les opinions erronées qui viennent des médias, remplis des opinions erronées que nous avons recueillies chez d'autres personnes. Parfois, même lorsque les autres nous donnent des points de vue justes, nous repartons avec des points de vue erronés.

Je parlais à quelqu'un ce soir, quelqu'un avec qui je parle depuis des années. J'ai soudain découvert qu'il avait de gros malentendus, que je pensais avoir dissipés depuis bien longtemps. Ce qui montre simplement que parfois, vous pouvez entendre une vision juste à maintes reprises, mais elle ne s'imprègne pas, elle n'entre pas. Vous ne pouvez donc pas blâmer la société de vous donner des opinions erronées. C'est ce que vous avez ramassé, ce que vous avez saisi. C'est votre kamma qui vous a poussé à recueillir ces choses. Je l'ai remarqué dans ma propre famille : mes deux frères et moi sommes sortis de notre enfance en étant

Downloaded from https://www.holybooks.com

élevés par les mêmes parents mais avec des impressions très différentes sur ce qu'ils enseignaient. Il est donc important, lorsque vous vous engagez dans une amitié admirable, d'essayer de capter ce qui est vraiment judicieux.

Une fois que vous avez appris à la reconnaître, vous essayez de la développer en vous-même. La première qualité est la conviction. La conviction signifie être convaincu que le Bouddha a réellement été éveillé. Qu'est-ce que cela signifie en pratique ? Il ne s'agit pas seulement d'être convaincu d'un fait historique. Il s'agit de réfléchir aux implications de ce fait et comment elles s'appliquent à vous, l'une d'entre elles étant que le Bouddha a été capable de trouver le vrai bonheur grâce à ses propres efforts, en développant dans son esprit mental des qualités que nous avons nous aussi, sous une forme potentielle, dans notre esprit mental. Autrement dit, nous avons le potentiel de trouver le vrai bonheur si nous développons nous aussi les bonnes qualités. L'implication ici est donc que vous devez examiner votre esprit mental et développer les qualités sur lesquelles il a travaillé : la vigilance, l'ardeur, la résolution.

La vigilance ou le fait de faire très attention, a-t-il dit, est la plus importante, dans la mesure où elle est à la base de tout le reste. Dans certains endroits, cela est défini comme de l'assiduité, le zèle, mais cela va bien au-delà du simple fait de pratiquer avec application. C'est avoir le sentiment fort que vos choix comptent, font la différence. C'est pourquoi la conviction quant à l'éveil du Bouddha se ramène à la conviction dans le kamma : que vos actions sont importantes, qu'elles comptent, font effectivement une différence, et que vous devez être très prudent parce qu'il est si facile de choisir de faire la mauvaise chose, de choisir de faire la chose non judicieuse. Aussi, lorsque vous voyez le danger d'actions non judicieuses, la vigilance vous donne un fort désir pour la sécurité qui peut s'obtenir en agissant de manière judicieuse.

Ce qui conduit à la qualité suivante, qui est l'ardeur, lorsque vous essayez réellement d'agir selon ce principe. L'ardeur est un autre nom pour le juste effort, l'effort correct. Vous voyez des qualités non judicieuses surgir dans votre esprit mental et vous faites ce que vous pouvez pour les contrecarrer, les saper. Parfois, cela signifie simplement les observer; parfois, cela signifie qu'il vous faut vraiment faire un effort.

Dans les deux cas, cela nécessite la troisième qualité, qui est la résolution. Habituellement, lorsqu'une certaine qualité non judicieuse apparaît, vous avez tendance à vouloir agir sur cette base. La colère surgit dans l'esprit mental et vous voulez dire quelque chose ou faire quelque chose pour l'exprimer. La convoitise surgit et vous voulez agir mû par cette convoitise. Donc, en matière de résolution, la première partie consiste à tenir

Downloaded from https://www.holybooks.com

bon, sans céder à l'emprise de ce travers, de cette dégradation particulière. Et l'autre partie est que si cela nécessite du travail pour la supprimer, eh bien, d'accord, vous êtes prêt à faire ce travail jusqu'au bout.

Je ne sais pas combien de fois nous entendons dire que tout ce que vous avez à faire est d'être conscient de vos défauts, vos dégradations et de ne pas vous laisser submerger par elles, et voilà, c'est aussitôt suffisant. Eh bien, non, ce n'est pas suffisant, car elles peuvent arriver par derrière et vous surprendre lorsque vous n'êtes pas vigilant, et vous vous retrouvez soudain en train de faire des choses que vous saviez ne pas devoir faire. Ensuite, vous vous demandez pourquoi. C'est parce que les racines sont encore dans le sol. C'est comme une de ces vignes dans le verger. Il ne suffit pas de couper la vigne au ras du sol. Pour en finir, vous devez creuser dans le sol pour trouver la racine. Sinon, elle revient sans cesse, elle revient, revient, et vous devez passer tout votre temps à la recouper, la recouper. Vous n'en aurez jamais fini avec elle.

Il vous faut donc creuser et voir : d'où vient cette dégradation particulière ? Souvent, cela signifie aller à l'encontre de vos penchants, de vos tendances, à l'encontre de vos vieilles habitudes. Mais vous devez être résolu, déterminé. Vous devez être fort.

Alors, quand nous parlons de conviction quant à l'éveil du Bouddha, voilà quelques-unes des implications. Vous devez développer dans votre propre esprit mental les mêmes qualités sur lesquelles il dit avoir travaillé – la vigilance, l'ardeur et la résolution.

La prochaine qualité que vous souhaitez développer suite à une amitié admirable, c'est la vertu. Si vous voyez qu'une action est nuisible, vous ne la faites tout simplement pas. Si vous continuez à faire des choses nuisibles, elles deviennent une routine et une ornière dans l'esprit mental, et vous vous retrouvez à retomber dans l'ornière encore et encore. En même temps, si vous vous adonnez à une activité particulière, il est difficile de vous concentrer sur la cause de cette activité. Vous vous dites peut-être : « Je vais juste examiner ça pendant que je m'y adonne, et ce sera ma pleine conscience. » Et bien non. Je veux dire, le fait que quelque chose dans l'esprit mental ait dit oui à l'activité : vous devez comprendre pourquoi. Et la meilleure façon de comprendre cela est de continuer à dire non, non, non, et de voir quels arguments l'esprit mental propose pour contrer chaque non, et de les démonter un par un. C'est en ce sens que la retenue est une excellente source de connaissance.

Downloaded from https://www.holybooks.com

L'autre problème, bien entendu, c'est que si vous vous adonnez à certaines activités, vous avez tendance à vous donner des excuses. Il existe toutes sortes de bonnes justifications pour expliquer pourquoi vous le faites. Et vous ne verrez pas ces rationalisations tant que vous ne leur aurez pas dit non. Ainsi, la contrainte de la vertu est une partie importante pour apprendre à connaître l'esprit mental, pour la découverte de ses qualités non judicieuses et de la raison pour laquelle elles exercent un contrôle sur vous. C'est pourquoi la vertu découle de la conviction. Certains textes disent en effet que la vertu qui plaît aux nobles est en réalité un aspect de la conviction.

Une autre qualité de l'amitié admirable qui va de pair avec la conviction est la générosité. Vous voyez les choses auxquelles vous devez renoncer afin de développer des qualités judicieuses chez l'esprit mental, et vous êtes prêt à y renoncer. Le mot *caga* [193]signifie ici plus que la simple générosité, le simple fait de donner des choses aux autres. Il signifie aussi abandonner les choses, renoncer aux choses. *Renoncement*, *abandon* pourrait être une meilleure traduction. Si vous constatez que vous autoriser certains aliments a un effet néfaste sur l'esprit mental, eh bien, arrêtez de les consommer. Vous livrer à certains types de conversations a un effet néfaste sur l'esprit mental, eh bien, vous arrêtez de le faire. Se livrer à certaines pensées a un effet néfaste sur l'esprit mental, vous arrêtez d'y penser. Vous les abandonnez, vous les renvoyez. Vous vous dites : « Ce sont là des plaisirs auxquels je m'accrochais, en tant qu'esprit mental, mais je vais les renvoyer. Je n'en ai pas besoin car ils viennent avec des conditions; ils viennent avec du poison pour l'esprit mental. »

Et puis pour finir, il y a le discernement – qui, dans ce contexte, est défini comme le discernement de l'apparition et de la disparition. Cela signifie que vous apprenez à scruter l'esprit mental pour voir exactement comment il crée de la souffrance à partir de choses là où il n'a pas à le faire. Vous pouvez vous trouver dans une situation particulière et vous retrouver soudain en train de souffrir, puis à vous retrouver ne pas souffrir. La situation n'a pas changé. C'est quelque chose qui s'est passé dans votre esprit mental. C'est de cette apparition et disparition dont parle le Bouddha : l'apparition et la disparition d'états mentaux.

Or, pour voir cela, l'esprit mental doit parvenir à être très, très calme, immobile. C'est pourquoi nous sommes assis ici à pratiquer la concentration, pour que tout soit aussi calme et immobile que possible, afin que vous puissiez voir les moindres fluctuations dans l'esprit mental – quand

[193] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Caga "un cœur déterminé à donner" [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

il y a présence de stress et quand il n'y en a pas. La pratique de la concentration vous permet non seulement de vous amener au calme et à l'immobilité de sorte de pouvoir voir les mouvements, mais également de vous rendre de plus en plus sensible à des mouvements de plus en plus subtils. Lorsque vous vous améliorerez de plus en plus dans ce domaine, lorsque vous connaîtrez beaucoup mieux votre esprit mental, vous pourrez commencer à extirper les racines de la souffrance de plus en plus en profondeur. Parce que lorsque vous voyez les choses apparaître et disparaître, et que vous voyez la souffrance arriver et la voyez qui disparaît, la question suivante, bien sûr, est la suivante : mais quelle est la cause de cela ?

C'est là que vous avez votre solution magique, votre remède miracle. Le Bouddha dit de considérer toute chose du point de vue des quatre nobles vérités. Cela signifie que partout où il y a de la souffrance, on en cherche la cause. Vous ne vous attaquez pas à la souffrance, vous vous attaquez à la cause et vous abandonnez la cause. Vous essayez simplement de comprendre la souffrance. Et cela peut s'appliquer à n'importe quel événement mental. Vous essayez d'amener la vision juste – tous les facteurs du chemin, depuis la vision juste jusqu'à la concentration juste – à travailler au corps cette question particulière. Cela pourrait être de l'attachement, du désir, une soif insatiable, du sentiment, des sensations, de l'intention, de l'attention, une fabrication verbale, une fabrication mentale ou une fabrication corporelle comme la respiration.

Lorsque vous pensez à l'interdépendance de tout événement[194] et aux différentes façons dont la souffrance et le stress peuvent surgir dans l'esprit mental, il est utile de savoir que quel que soit le facteur qui apparaît ou qui y contribue, tout ce que vous avez à faire est de le considérer du point de vue des quatre nobles vérités. Cela apportera la connaissance là où régnait l'ignorance. Et c'est par l'abandon de l'ignorance que les causes de la souffrance ne causent plus la souffrance. La souffrance s'en va. En d'autres termes, vous apprenez à respirer avec connaissance, vous apprenez à penser avec connaissance, vous apprenez à étiqueter les choses avec connaissance et à voir ce qui se passe.

Il est intéressant de noter qu'il y a des questions auxquelles le Bouddha a refusé de répondre. Dans chaque cas, la question suivante était toujours : « Eh bien, pourquoi ne répondez-vous pas à cela ? Est-ce parce que vous ne savez pas ? » Et sa réponse était toujours : « Non, je sais, je vois, et c'est pour ça que je ne réponds pas. » Il savait et voyait d'où venaient ces questions et où elles mèneraient si vous essayiez d'y répondre. Il avait examiné ces événements mentaux sous l'angle des quatre nobles vérités et il avait vu que cette question

[194] https://buddhaweekly.com/understanding-dependent-co-arising-critical-buddhist-practice-great-causes-discourse-maha-nidana-sutta/ "[...] tout surgit en dépendance de multiples causes et conditions; rien n'existe en tant qu'entité singulière et indépendante." [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

particulière était vouée à apporter de la souffrance, quelle que soit la façon dont vous y répondiez. C'est ce genre de connaissance qu'il recherchait. Et c'est ce genre de connaissance qu'il recommande

Donc, peu importe ce qui vous vient à l'esprit, vous essayez de l'envisager de ce point de vue, de sorte que, quelle que soit la complexité de la co-dépendance d'événement, il ne s'agit que de cette série de questions et de la série de tâches qui accompagnent ces questions : Où est la souffrance ? Comment la comprenez-vous ? Où est la cause ? Comment l'abandonner ? Comment développez-vous les facteurs du chemin pour pouvoir réaliser l'éveil ? C'est pourquoi le Bouddha disait que c'était grâce au fait de l'avoir lui comme ami admirable que les moines développaient la noble voie octuple. Autrement dit, ils développaient dans leur esprit mental les qualités – conviction, vertu, renoncement, discernement – qui leur ont permis de mettre un terme à la souffrance.

C'est donc ce que signifie s'engager dans une amitié admirable. Il ne s'agit pas simplement de fréquenter de bonnes personnes. Cela implique également d'acquérir ces qualités particulières et de les développer dans votre propre esprit mental.

Ainsi, s'asseoir en méditation est en réalité l'expression d'une amitié admirable. N'importe quel aspect du chemin est un aspect d'amitié admirable. Vous n'attribuez pas tout le bien à l'ami admirable. Vous prenez la responsabilité de détecter ce qu'il y a d'admirable chez cet ami, ce qui vaut la peine d'être pris comme exemple, et ensuite de le développer en vous-même. Bien entendu, cela nécessite que vous fassiez preuve de discernement, car vous ne pouvez pas vous attendre à ce que l'ami admirable soit un bon exemple en tout. Vous ne pouvez pas rejeter toute la responsabilité sur l'ami. Tout l'intérêt d'une amitié admirable est que vous apprenez à prendre responsabilité de vous-même. C'est de cette manière que ce facteur contribue à conduire à l'éveil.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Purifier le cœur

14 mai 2011

L'un des enseignements d'Ajaan Fuang qui m'a le plus frappé a été sa déclaration un soir selon laquelle le but de la pratique est de purifier le cœur. Toutes les autres choses, dit-il — tous les pouvoirs psychiques et autres choses qui peuvent attirer les gens vers la pratique — ne sont que des jeux. Le véritable objectif est la pureté du cœur.

Alors, comment purifier le cœur ? Comme le Bouddha l'a dit à son fils, vous considérez vos actions comme le miroir de votre cœur, comme nous le faisons actuellement avec la respiration. La respiration est comme un miroir pour l'esprit mental. La façon dont nous respirons, la façon dont nous sommes en relation avec l'énergie respiratoire dans le corps, nous en dit long sur l'état de l'esprit mental dans le moment présent. Il est possible de s'asseoir et, en quelques minutes, de se donner un mal de tête, des maux de dos ou de tout perturber à l'intérieur. Ou bien il est possible de trouver des zones de plaisir que vous pouvez développer, des potentiels que vous pouvez développer, de faire naître un état d'aisance et de bien-être.

Cela dépend en grande partie de votre degré d'observation. C'était un autre des enseignements les plus fréquents d'Ajaan Fuang, à savoir que quoi qu'il arrive dans votre méditation, vous devez être observateur, surveiller ce que vous faites, surveiller les résultats. Lorsque quelque chose qui vous semble intéressant surgit dans l'esprit mental, vous devez immédiatement observer ce que l'esprit mental fait en réponse à cela. Parfois, quelque chose de très attrayant ou d'impressionnant peut surgir dans votre méditation, et immédiatement vous accrochez, vous l'adoptez et ça gâche tout. Vous ne faites pas attention à la façon dont vous réagissez aux choses et du coup vous pouvez passer à côté d'un tas de choses de cette façon.

C'est pourquoi, lorsque le Bouddha enseignait à Rahula, il lui enseignait à observer ses actions tout au long de la journée, son discours tout au long de la journée, ses pensées tout au long de la journée. Vous voulez vous observer non seulement pendant que vous méditez, mais aussi tout au long de la journée, pour voir ce que vous faites, voir ce que vous dites, voir ce que vous

Downloaded from https://www.holybooks.com

pensez et voir l'impact qu'ont ces choses, à la fois sur vous et sur les autres gens. Car la qualité de pureté va de pair avec deux autres qualités : la sagesse et la compassion.

La sagesse, c'est de réaliser que le vrai bonheur va devoir venir de vos propres efforts et que, pour que le vrai bonheur soit vrai, il doit être à long terme. Pour être à long terme, il ne peut pas nuire à personne d'autre. C'est ainsi que la sagesse se connecte à la compassion. Vous voulez un bonheur qui ne vous nuise pas, qui ne nuise pas aux autres. Vous devez donc garder en tête leur bien-être. Et la qualité de pureté vient lorsque vous regardez vos actions, vos paroles et vos pensées pour voir comment elles s'inscrivent dans ces principes que vous vous êtes fixé comme objectif : le principe d'un vrai bonheur, d'un bonheur qui ne nuit en rien.

Et il vous faut être très minutieux. C'est l'une des raisons pour lesquelles l'enseignement n'est pas simplement quelque chose qui soit contenu dans des mots ou qui puisse être mis dans des livres. Le Bouddha a créé un ordre monastique afin que les gens puissent vivre en étroite collaboration avec leurs professeurs pour voir comment ces principes sont utilisés dans la vie de tous les jours – et pour que les professeurs aient la possibilité de voir ce que fait l'élève, de voir quand l'étudiant passe à côté des implications. Parce qu'il est facile de se faire une idée des principes généraux, puis de repartir en ignorant totalement la manière dont ces principes s'appliquent, en particulier dans vos relations quotidiennes avec les gens qui vous entourent.

Le Dhamma ne se résume donc pas à des mots. En fait, les mots prononcés lors d'un discours sur le Dhamma ne sont pas le Dhamma lui-même. Ils désignent, se réfèrent au Dhamma. *Dhammadesana*, le fait de montrer, d'indiquer le Dhamma : c'est l'un des termes utilisés comme synonyme de discours sur le Dhamma. Le véritable Dhamma est quelque chose qui naît et s'élève dans votre esprit mental. C'est une qualité du cœur composée de sagesse, de compassion et de cet effort pour être pur dans vos actions, c'est-à-dire pour vous assurer que vos actions sont dans les faits réellement conformes à vos principes.

Cela dit, du fait que la respiration est si intimement liée à tout type d'action que vous pouvez faire, c'est un bon endroit où rester, pour observer l'esprit mental, vos actions, vos paroles, tout ce que vous faites. Vous voulez les observer très attentivement. Et la respiration est un bon endroit où demeurer pour voir cela. Sans la respiration, vous ne pourriez pas bouger la bouche, vous ne pourriez pas bouger votre corps. Il serait possible pour l'esprit mental de penser sans

Downloaded from https://www.holybooks.com

la respiration, mais ce serait une conscience désincarnée. Il n'aurait pas d'impact sur le monde extérieur. C'est par la respiration que vous vous connectez au monde qui vous entoure. D'abord, vous l'utilisez pour vous connecter aux autres propriétés du corps et ensuite, à travers elles, vous entrez également en rapport avec les autres gens. C'est grâce à l'énergie respiratoire dans les yeux que vous voyez les autres. Vous entendez les autres grâce à l'énergie respiratoire dans les oreilles.

Donc rester avec la respiration est une bonne place pour observer tout cela et apprendre à être très observateur. Si vous voyez que vous faites quelque chose de non judicieux, essayez de développer un sain sentiment de honte, c'est-à-dire de réaliser que c'est quelque chose qui n'est pas conforme à vos principes et que c'était une erreur que vous ne voulez pas répéter.

Encore une fois, c'est pour cela que nous avons des enseignants, des instructeurs, pour que vous puissiez aller leur parler de l'erreur. Mais les enseignants ne veulent pas faire tout le travail à votre place. En fait, c'était l'une des principales méthodes d'enseignement d'Ajaan Fuang. S'il voyait quelque chose qui vous rendait vraiment confus, il redressait ça et vous corrigeait. Mais il y avait d'autres fois où il vous renvoyait à votre difficulté et où il vous fallait observer par vous-même.

C'est comme la façon dont vous respirez en ce moment, la façon dont vous êtes en relation avec l'énergie respiratoire en ce moment : personne ne peut entrer dans votre tête, personne d'autre ne peut entrer dans votre corps et arranger les choses à votre place. C'est comme ça que ça s'est passé pour tout le monde depuis le début. Vous devez apprendre à entrer en relation avec votre propre souffle et à saisir, à réaliser ce que vous faites de travers.

Ensuite utilisez votre ingéniosité. Si quelque chose ne fonctionne pas, essayez quelque chose de nouveau. Cette capacité à imaginer de nouvelles approches et ensuite à être prêt à les tester : c'est ainsi que vous développez des compétences intérieures en ce qui concerne votre relation avec votre propre respiration, votre relation avec les énergies et autres potentiels du corps dans le temps présent. C'est quelque chose que chacun de nous doit découvrir par lui-même.

C'est pourquoi Ajaan Fuang disait qu'en tant que méditant, vous devez penser comme un voleur. En d'autres termes, vous ne pouvez pas attendre de l'instructeur qu'il vous explique tout et vous donne toutes les solutions. Il vous faut regarder autour de vous et repérer les signes, tout comme un voleur qui envisage de

Downloaded from https://www.holybooks.com

cambrioler la maison de quelqu'un. Vous ne pouvez pas vous présenter à la porte d'entrée, frapper et dire : « Hé, quand est-ce que vous vous en allez ? Et au fait, où gardez-vous vos objets de valeur ? » Il faut observer, surveiller, repérer les lieux, vous cacher derrière les buissons jusqu'à ce que vous notiez leurs habitudes, leurs façons de faire. C'est à ce moment-là que vous savez que vous pouvez vous glisser dans la maison et que vous pouvez avoir une idée de ce qui a de la valeur dans la maison et de l'endroit où c'est conservé – en étant observateur.

Alors gardez toujours ce point à l'esprit, qu'en fin de compte, vous devez être votre propre instructeur, vous devez trouver des idées lorsque vous vous trouvez face à un problème et que vous avez essayé toutes les solutions que vous avez lues dans les livres, et qu'elles ne semblent pas fonctionner. Eh bien, vous revenez en arrière et vous réfléchissez à la manière dont vous pourriez les modifier légèrement, les ajuster. Parce que tous les principes de base sont là. Il s'agit simplement de savoir quel principe s'applique à votre situation actuelle.

Il y a cette histoire que je raconte à propos de la pierre angulaire de la salle d'ordination de Wat Asokaram[195]. Ajaan Fuang me l'a dit une fois pour expliquer l'attitude de respect envers votre enseignant. Lorsqu'ils ont posé au début les fondations de la salle d'ordination, ils prévoyaient que l'image du Bouddha serait du côté ouest de la salle, faisant face à l'est, comme c'est le cas dans presque toutes les salles d'ordination en Thaïlande, car le Bouddha était censé faire face à l'est la nuit de son éveil. Ils placèrent donc la pierre angulaire avec toutes les reliques, images de Bouddha, passages du Dhamma et autres objets sacrés, sous l'emplacement où ils pensaient que l'image de Bouddha se trouverait.

Puis, alors que le bâtiment était en construction, Ajaan Lee changea d'avis et décida de placer l'image du côté est, face à l'ouest. Apparemment, c'était sa façon de prédire que le bouddhisme allait se déplacer vers l'Ouest. Mais une fois la salle terminée, ils se sont rendus compte que la pierre angulaire se trouvait désormais sous une section de la salle que les gens allaient franchir et ainsi enjamber les reliques. Et comme vous le savez, en Thaïlande, il existe un grand tabou interdisant d'enjamber et passer ainsi au dessus des objets[196].

Quelqu'un l'a fait remarquer à Ajaan Lee un jour, alors Ajaan Lee s'est tourné vers Ajaan Fuang et a dit : « Bon, d'accord, alors demain, amène tous les moines là-bas et déplace-la. » Or, Ajaan Fuang savait qu'elle ne pouvait pas être déplacée. Elle était fermement plantée dans le sol. Mais il savait que s'il

[195] https://theo-courant.com/wat-asokaran-samut-prakan/
https://www.orientalarchitecture.com/sid/1575/thailand/sukhothai/wat-asokaram
https://witvlogs.com/wat-asokaram-a-must-visit-temple-near-bangkok/ [NDT]
[196] https://www.weekendnotes.com/ten-taboos-in-thailand/ (voir tabou # 10) [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

disait que cela ne pouvait pas être fait, Ajaan Lee lui dirait : « Eh bien, dans ce cas, je trouverai quelqu'un d'autre qui aura la conviction que cela peut être fait. »

Aussi, le lendemain matin, Ajaan Fuang rassembla tous les moines et novices valides sous la salle d'ordination, enroula des cordes autour de la chose pour essayer de la tirer, se servit de pieds de biche pour essayer de la soulever, mais rien n'y fit. Alors ce soir-là, il alla voir Ajaan Lee et lui dit : « Que diriez-vous de fabriquer une nouvelle boîte de pierre angulaire, de la placer sous l'image de Bouddha, d'ouvrir l'ancienne et de déplacer toutes les choses sacrées de valeur de l'ancienne boîte à la nouvelle ? » Alors Ajaan Lee hocha la tête en signe de oui, et c'est ce qui fut fait.

Le point en question n'était pas seulement qu'Ajaan Fuang était simplement allé de l'avant pour essayer de faire ce qu'Ajaan Lee lui avait dit, malgré ses doutes. C'était qu'il avait également essayé de trouver une solution par lui-même et l'avait présentée. C'est l'aspect ingéniosité de la pratique. Ce n'est pas que vous disiez : « Euh, j'ai ce problème », et que vous couriez vers l'enseignant pour lui demander : « Bon, eh bien, résolvez le problème pour moi ». Vous voulez d'abord essayer vos propres solutions. De cette façon, vous devenez votre propre instructeur, vous devenez votre propre explorateur du Dhamma. Et en faisant cela, vous développez une sensibilité à ce que vous faites. Vous développez une sensibilité aux résultats de ce que vous faites. Et, comme le disait le Bouddha, vous utilisez ainsi vos actions comme un miroir pour observer votre esprit mental.

C'est ainsi que vous purifiez l'esprit mental. C'est ainsi que vous purifiez le cœur.

Ce sont là de bons principes de base à garder à l'esprit lorsque vous pratiquez, afin que vous puissiez trouver le bonheur que vous désirez, le bonheur qui ne vous laissera pas tomber.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Se souvenir d'Ajaan Suwat

5 avril 2011

Ce soir marque le neuvième anniversaire du décès d'Ajaan Suwat. Et même s'il est bon de penser chaque jour à vos enseignants et à leurs enseignements, il est également approprié, lors d'occasions spéciales comme celle-ci, de s'arrêter et de se rappeler : qu'ont-ils enseigné ? Et comment enseignaient-ils ? Parce que ce n'est pas seulement le « quoi », c'est la façon dont ils ont agi, la façon dont ils ont transmis leurs connaissances et donné leurs instructions qui était très importante. Après tout, beaucoup d'enseignements portent sur l'action et le principe d'action, et donc les actions des gens devraient montrer qu'ils sont inspirés par la vision juste et par tous les autres facteurs justes du chemin. Et grâce à eux, nous devrions pouvoir apprendre ce que signifie agir en fonction de ces facteurs.

L'un des enseignements préférés d'Ajaan Suwat concernait les coutumes des nobles disciples[197]. Il a dit que c'était aussi l'un des deux sujets favoris d'Ajaan Mun. L'autre était celui de la pratique du Dhamma en conformité avec le Dhamma. Les deux sont essentiellement le même enseignement. En d'autres termes, vous ne pratiquez pas en vous alignant sur vos propres dégradations, ni selon les dégradations des gens autour de vous. Vous pratiquez conformément à la manière dont les nobles disciples pratiquaient le Dhamma. Vous regardez ce que le Dhamma enseigne, ce qu'il vous demande, et s'il y a un quelconque conflit entre ce que vous aimez et ce que le Dhamma enseigne, eh bien, vous mettez vos goûts de côté pour le moment et vous faites un honnête essai du Dharma.

Par exemple, le Dhamma dit de développer votre vertu, et donc vous développez votre vertu dans tous les détails qu'il requiert. Lorsque vous suivez les cinq préceptes, vous faites essentiellement une promesse, vous prenez la décision de ne faire de mal à personne ni à quoi que ce soit de l'une de ces cinq manières de faire du mal. Puis vous vous y tenez, les maintenez vraiment en lace. Et, bien sûr, vous allez découvrir qu'il y a des moments où vous êtes tenté d'étouffer des petits animaux, de prendre un petit quelque chose ou de dire un petit mensonge et d'essayer de vous le justifier. Et vous devez dire

[197] https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/customs.html
https://en.wikipedia.org/wiki/Four_stages_of_awakening [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

non, non, non sur toute la ligne. Vous n'allez pas céder à ces tentations parce que vous allez vraiment tester : quand le Bouddha dit de prendre un précepte et d'en faire un précepte sans limitations, sans exceptions, qu'est-ce que cela fait à l'esprit mental ? Qu'est-ce que cela exige de vous ? En d'autres termes, vous ne le suivez pas uniquement lorsque cela vous convient. Vous le suivez même quand c'est très embêtant.

C'est à ce moment-là que le précepte devient véritablement une règle de pratique, d'entraînement. Il vous forme par de nouvelles façons. Il vous oblige à faire des choix, à faire des sacrifices dans le but de voir : qu'est-ce que cela fait à l'esprit mental ? Cela conduit-il à la fin de la souffrance, comme le Bouddha l'a promis ? Le Bouddha a fait de la vertu — dans les facteurs d'action juste, de parole juste et de moyens de subsistance justes — une partie essentielle du chemin. Pourquoi est-ce essentiel, indispensable ? La seule façon de le savoir est par la pratique.

Même chose avec la concentration. Le Bouddha définit le modèle à suivre Pour la concentration juste, et il est étonnant que, parmi les facteurs du chemin, celui-ci soit celui qui est le plus souvent supprimé. Les gens disent : en fait, nous ne voulons vraiment pas de *jhana*. Ou peut-être : nous pouvons nous contenter des sept premiers facteurs du chemin. Pourtant, c'est là l'élément du chemin que le Bouddha a trouvé en premier. Souvenez-vous de l'histoire disant comment il avait traversé six années d'austérités et avait finalement découvert que ça ne marchait pas. Il a eu le bon sens et l'humilité de dire : « Il doit y avoir une autre voie. » Il s'est souvenu d'une époque, quand il était plus jeune, où il était entré dans le premier *jhana*. Il s'est demandé : « Est-ce que cela pourrait être le chemin ? » Et la réponse lui vint à l'esprit : « Oui ».

Voilà donc le premier élément du chemin que le Bouddha a découvert. Il y a un autre point dans le Canon où il décrit les sept autres facteurs du chemin comme des exigences ou des aides pour une concentration juste. Cela fait de la concentration juste quelque chose de central. Ainsi, lorsque le Bouddha dit qu'il faut isoler l'esprit mental des pensées sensuelles et des projets sensuels, vous le faites. Vous l'éloignez des qualités non judicieuses et vous dirigez vos pensées vers l'évaluation d'un objet donné. Ce pourrait être la respiration; ce pourrait être la bienveillance; ce pourrait être le manque d'attrait du corps. Que se passe-t-il lorsque vous faites réellement cela ? — lorsque vous centrez réellement l'esprit mental au point où il y a un sentiment d'aisance, de plaisir, de ravissement,

Downloaded from https://www.holybooks.com

de plénitude, de rafraîchissement, et qu'ensuite vous faites agir ce plaisir et ce rafraîchissement à travers le corps.

C'est à cela que servent la pensée dirigée et l'évaluation, amener l'esprit mental à un état d'aise avec l'objet, comprendre comment ajuster l'objet, comment ajuster l'esprit mental pour qu'ils soient à l'aise l'un avec l'autre. Et ensuite, comment prendre cette aisance et la faire agir à travers le corps ? Même chose avec le ravissement. Vous faites vraiment cela, vous travaillez vraiment votre concentration pour voir ce que ça fait.

C'est la même chose avec le discernement : vous voulez voir comment le stress apparaît et disparaît dans l'esprit mental. Vous voulez voir comment ses causes surgissent et disparaissent dans l'esprit mental. Vous voulez appliquer le cadre des quatre nobles vérités à vos pensées, vos paroles, vos actes. Que se passe-t-il dans l'esprit mental ? Que se passe-t-il dans vos actions ? Prenez le Bouddha au sérieux. Il s'agit d'une formation, d'un entraînement et vous devez vous y soumettre si vous voulez savoir si ce genre de discernement fonctionne ou non.

C'est l'exemple donné par Ajaan Suwat. Il ne parlait pas seulement de ces choses. Il était très strict sur les préceptes, il travaillait la concentration, il travaillait le discernement. Et on pouvait le voir dans ses paroles et ses actes, en plus de ses enseignements. C'est ce qui a donné du poids à ses paroles et à ses actes, ainsi qu'à ses enseignements, le fait qu'ils se façonnaient et se confirmaient mutuellement.

C'est donc à chacun de nous de décider : dans quelle mesure allons-nous nous soumettre à l'entraînement, suivre les coutumes des nobles disciples ? A savoir : se contenter de la nourriture quelle qu'elle soit, des vêtements quels qu'ils soient, du logement que vous obtenez, et ne pas vous exalter du fait que vous vous contentez de ces choses. Parce que vous réalisez que vous faites cela non pas pour vous rendre meilleur que les autres, mais simplement parce que vous souffrez de ces maladies d'avidité, d'aversion et d'illusion dans l'esprit mental. Vous devez en guérir.

Ensuite, il y a la quatrième coutume des nobles disciples, qui est de prendre plaisir à abandonner et prendre plaisir à se développer. En d'autres termes, vous abandonnez les actions non judicieuses, et vous y prenez plaisir, vous êtes heureux de le faire; vous êtes heureux de développer des qualités judicieuses. Vous êtes fier de votre travail. Considérez cela comme une compétence sur laquelle vous travaillez. Prenez

Downloaded from https://www.holybooks.com

plaisir et joie à pouvoir la maîtriser. Parce que le plaisir que procure le travail sur cette compétence est bien plus grand que le plaisir que procure le fait d'apprécier des sons, des odeurs, des goûts et des sensations tactiles agréables, ou d'apprécier les éloges des autres.

C'est l'une des choses que nous avions remarquées à propos d'Ajaan Suwat, c'est qu'il ne se souciait pas des éloges des autres, de ce que les autres penseraient ou ne penseraient pas de lui. Il avait le sentiment très fort qu'il était là pour entraîner son esprit mental, et il disait que l'attitude que nous devrions avoir ici est que nous ne sommes pas là pour prendre en mains d'autres personnes, c'est-à-dire que nous ne sommes pas là pour attirer d'autres personnes vers la pratique. On est là pour se prendre nous-mêmes en mains, c'est-à-dire s'amener à la pratique, maîtriser les étapes. Si d'autres personnes sont inspirées par notre exemple et souhaitent nous rejoindre, c'est très bien. Mais sinon, nous voulons simplement nous assurer que ce que nous faisons est vraiment conforme au Dhamma et met vraiment fin à la dégradation, met vraiment fin à la souffrance.

C'est là un autre aspect des traditions des nobles disciples. L'histoire qui vient dans le commentaire provient du premier retour du Bouddha chez lui. Le lendemain de son arrivée, il sortit pour demander l'aumône. Son père était très contrarié. Voilà son fils, membre de la classe des nobles guerriers, qui sortait mendier de la nourriture. Il le réprimanda. Il lui dit : « Personne dans notre famille n'a jamais fait ça. Sortir ainsi demander l'aumône, ça ne fait pas partie des traditions de notre famille. » Et le Bouddha lui répondit : « Je n'appartiens plus aux traditions de cette famille. J'appartiens aux traditions des êtres nobles. Ceci est une de leurs traditions : aller mendier l'aumône. »

Il est bon d'y penser lorsque vous considérez la pratique du Dhamma ici en Amérique. Il ne s'agit pas d'importer les coutumes thaïlandaises ou asiatiques pour les imposer aux Américains. En même temps, il ne s'agit pas de céder à la manière de faire américaine. Il existe une certaine approche américaine de la vie spirituelle qui s'étend à presque tout ce qui est venu dans ce pays. Certaines croyances attachées aux transcendantalistes, liées aux romantiques, se sont frayées un chemin dans la vie spirituelle en Amérique, et pratiquement toutes les versions de religion qui viennent ici sont refaites à leur image.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Eh bien, ce n'est pas pour cela qu'Ajaan Suwat était là. Comme il l'a dit à son retour en Thaïlande, il n'y a rien en Amérique qui l'ait frappé comme se situant au-dessus et au-delà du Dhamma, ce que le Bouddha a enseigné. Et il avait à l'esprit la tradition d'Ajaan Mun, à qui on avait souvent reproché de ne pas faire les choses selon la manière traditionnelle thaïlandaise, la manière traditionnelle laotienne. Il avait dit que ces traditions, comme les traditions de chaque pays, sont les traditions de personnes atteintes de dégradations. Si vous suivez ces traditions, vous n'obtiendrez pas l'éveil. Pour atteindre l'éveil, vous devez suivre les traditions des nobles disciples.

Il est donc bon que nous recherchions ces traditions dans notre propre pratique et que nous essayions de les suivre, sans nous préoccuper des louanges ou des reproches émis par le grand public, par les gens en général. Encore une fois, nous ne sommes pas là pour eux. Comme Ajaan Fuang le disait souvent, personne ne nous a engagés pour venir ici et pratiquer. Nous sommes ici de notre plein gré. Aussi, les louanges et les reproches des autres ne sont pas pertinents, à moins que nous ne voyions que leurs commentaires sont réellement conformes au Dharma.

Voilà pourquoi il est bon de garder ces principes à l'esprit, car ils nous aident à maintenir le cap. Parce qu'en suivant les traditions des nobles disciples, il y a de bonnes chances – du moins cela ouvre la possibilité – que nous puissions devenir nous-mêmes de ces nobles. Et c'est un cadeau. Tout comme les enseignements d'Ajaan Suwat étaient un cadeau, tout comme son exemple était un cadeau, nous voulons que notre exemple de comportement soit également un cadeau pour les autres. C'est ainsi que nous maintenons vivants ses enseignements, ainsi que son exemple.

Quand je suis retourné en Thaïlande après sa mort, juste avant ses funérailles, on m'a demandé de donner un discours sur le Dhamma. J'ai parlé de certaines des expériences de vie avec Ajaan Suwat ici en Amérique. Et c'est le point que j'ai souligné comme thème principal du discours : les traditions des nobles disciples. Comme il l'a dit un jour, il est venu ici, en Amérique, et qu'a-t-il vu ? Toutes les choses étonnantes du progrès américain restaient toujours sujettes à l'inconstance, au stress et au non-soi. Il n'y avait rien qui fût au-delà des enseignements du Bouddha. Et lorsque vous regardez l'exemple de ses paroles et de ses actes, cela confirme le fait qu'il prenait vraiment au sérieux les traditions des nobles disciples. Il a pratiqué le Dhamma conformément au Dhamma, et non pas en s'alignant sur ses dégradations. Partout

Downloaded from https://www.holybooks.com

où il y avait un conflit entre ses désirs et le Dhamma, il laissait primer le Dhamma. De cette façon, il a pu tirer le meilleur parti de la pratique.

Tâchez donc de garder son exemple à l'esprit.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Le Dhamma multidimensionnel

25 janvier 2011

Nous vivons dans une culture qui aime réduire les choses à des extraits, de courtes citations, des mots clés, des slogans, des mots à la mode, des moyens rapides et faciles de résumer les choses. En conséquence, lorsque nous abordons le Dhamma, il y a du Dhamma en courtes citations, en extraits, en petites phrases toutes faites, du Dhamma sous forme de mots clés, de slogans et des mots à la mode. On nous dit que le bouddhisme se résume à une certaine pratique particulière, comme le fait de remarquer, la pleine conscience ou la propagation de pensées de bienveillance, de gentillesse et d'amour. On nous dit parfois qu'il n'enseigne qu'une poignée de principes de base : le lâcher prise, l'équanimité, l'empathie, le contentement, le fait de se satisfaire de ce qu'on a, la compassion. Si c'est tout ce que nous savons du Dhamma, nous passons à côté du fait qu'il a de nombreuses dimensions. Il contient effectivement toutes ces choses, mais il en contient aussi davantage. Il ne peut pas être réduit à juste un seul principe.

Lorsque vous abordez la pratique, vous devez réaliser qu'elle comporte de nombreuses dimensions : non seulement la façon dont vous gérez votre propre esprit mental, mais aussi la façon dont le fait de gérer votre propre esprit mental affecte vos relations avec les autres et avec les choses dont vous dépendez pour vivre. Lorsque vous souhaitez évaluer, jauger la pratique et les événements dans votre esprit mental, et avoir une idée des enseignements qui sont réellement utiles lorsqu'ils sont appliqués d'une façon donnée, vous devez considérer les choses sous plusieurs angles. Tout comme on dit que le Bouddha avait un « œil tout autour », vous devez regarder votre pratique sous tous les angles.

Le Bouddha a enseigné à sa belle-mère, Mahapajapati, cette perspective multiple, en lui donnant une liste de huit tests pour déterminer ce qui compte et ce qui ne compte pas comme Dhamma et Vinaya[198]. « Dhamma », ici, signifie les enseignements, les actions ainsi que les qualités qui surgissent dans l'esprit mental. « Vinaya » signifie la manière saine et efficace de discipliner ces actions et qualités. Vous voulez vous assurer que vos actions réussissent les huit tests si vous voulez que votre pratique puisse rester sur le chemin.

La liste se divise en trois parties. Elle commence par deux principes axés principalement sur l'objectif : être impartial, impassible et sans entrave. Elle comprend

[198] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Vinaya Le Vinaya (un mot en pāli ainsi qu'en sanskrit, avec le sens littéral de « conduire », « éducation », « discipline ») est le cadre réglementaire de la communauté monastique bouddhiste, ou Sangha, basé sur les textes canoniques appelés Vinaya Pitaka. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

également deux principes concernant les attitudes intérieures qui vous aident à atteindre l'objectif — la persévérance et le contentement ou fait de se contenter de ce qu'on a — ainsi que quatre principes régissant la façon dont vous interagissez avec les autres : être modeste, laisser tomber votre fierté, trouver l'isolement et être léger, ne pas représenter un poids, ne pas être pénible. Lorsque vous jaugez, évaluez un enseignement, une action ou encore une qualité qui surgit dans l'esprit mental, vous devez les regarder sous ces trois angles si vous voulez savoir s'il s'agit là d'un vrai Dhamma ou non.

Les qualités de l'objectif — impartialité, impassibilité et liberté ou le fait de ne pas être entravé — sont les premières sur la liste pour montrer sur quoi se concentrent tous les autres. C'est là tout ce en quoi consiste la pratique : apprendre l'impartialité, l'impassibilité, apprendre à libérer l'esprit mental des façons dont il s'entrave et s'empêtre. Ces deux qualités sont étroitement liées. La passion que nous ressentons pour les objets des sens, y compris les objets de l'esprit mental, est l'entrave qui nous maintient liés. Les objets eux-mêmes, ce ne sont pas eux qui nous ligotent pas. C'est nous qui nous y accrochons, et notre attachement est ce qui nous maintient piégés.

Ce fait se reflète dans l'image que le Bouddha utilise pour parler de la passion, de la façon dont nous nous accrochons, nous attachons. Le mot pour s'accrocher ou s'attacher — *upadana* — s'applique non seulement au fait de s'accrocher, mais aussi au fait de se nourrir, de la même manière qu'un feu se nourrit de son combustible. En se nourrissant du combustible, le feu doit s'y attacher et s'y accrocher; en s'accrochant, il est piégé. Ce n'est que lorsque le feu lâche prise qu'il se libère.

C'est la même chose avec l'esprit mental : lorsque nous apprenons à abandonner notre passion pour les obsessions sensuelles, puis, à un niveau plus profond, notre passion pour les expériences de formes ou de phénomènes sans formes dans une forte concentration, alors seulement nous sommes vraiment libres.

En suivant ce programme, la façon dont vous pratiquez va avoir un impact sur les autres. Vous devez prendre cela en considération, ainsi que votre responsabilité à l'égard des choses matérielles dont vous dépendez. C'est pourquoi le Bouddha inclut également d'autres tests dans sa liste.

En termes de relations, le Bouddha dit que le vrai Dhamma vous apprend à être modeste, à laisser choir votre orgueil, à rechercher l'isolement autant que vous le pouvez, à ne pas vous encombrer et à ne pas être un poids, à ne pas accabler. Ces principes se renforcent mutuellement. Si vous apprenez à être modeste, cela vous aide à vous isoler. En d'autres termes, vous travaillez sur les bonnes qualités de l'esprit mental pour vous guérir. Vous n'essayez pas de vous mettre en valeur, de pavaner. Vous n'essayez pas d'impressionner les gens.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Vous pratiquez parce que l'esprit mental est comme une personne malade. Il a besoin de médicaments pour guérir ses maladies. La pratique, c'est comme aller chez le médecin et prendre les médicaments qu'il prescrit. Vous ne faites pas ça pour impressionner qui que ce soit. Vous y allez parce que vous avez une maladie et qu'il vous faut la soigner.

Ces principes sont liés aux deux autres, qui traitent directement des attitudes intérieures. Le premier des deux est la persévérance : mettre le juste effort dans la pratique, l'effort de développer des qualités judicieuses qui favorisent la santé de l'esprit mental et abandonner les mauvaises qualités non judicieuses qui le maintiennent malade. Cet effort, en plus de conduire au détachement objectif, à l'impassibilité, doit également faire appel à l'impassibilité et au détachement impartial dont vous disposez. C'est parce que nous avons tous tendance à considérer nos qualités non judicieuses comme nos amis — nous aimons notre cupidité, notre aversion et nos illusions — et ce n'est qu'en développant de le détachement impartial et l'objectivité à leur égard que nous pouvons percer à jour et voir dans le jeu de cette prétendue amitié.

La deuxième attitude intérieure est le fait de se contenter des conditions physiques qui vous entourent. Le contentement s'accorde avec le fait d'être léger, non encombrant et de trouver l'isolement. Vous apprenez à vous contenter de la nourriture que vous mangez, des vêtements et des robes que vous portez, du refuge dont vous disposez. Vous réalisez que tout ce que vous avez est suffisant pour la pratique. Et lorsque vous êtes satisfait, vous avez moins besoin d'être un fardeau pour les autres — et vous avez moins besoin de vous impliquer avec eux également. Si vous désirez constamment quelque chose, vous chercherez quelqu'un pour vous le fournir. Si vous apprenez à vous contenter de ce que vous avez, il est plus facile de rester isolé.

Ces huit principes se renforcent donc mutuellement. Ils compensent également les éventuels déséquilibres qui pourraient survenir si vous poursuiviez un seul principe en particulier. Par exemple, être impassible, d'un détachement impartial et se contenter du peu qu'on a pourrait être interprété comme laisser les choses telles qu'elles sont sans essayer de changer quoi que ce soit. Mais juste rester oisif et traîner ne sert à rien, n'accomplit rien. La persévérance, cependant, équilibre cela. Le Bouddha a fait une distinction claire entre le contentement physique, se contenter de ce qu'on a sur le plan physique, et le contentement face à l'état de l'esprit mental. Le contentement physique est une bonne chose; l'attitude de contentement en ce qui concerne votre pratique peut conduire à la complaisance. L'un des principaux facteurs qui ont conduit à son éveil, disait-il, était qu'il ne s'est pas permis de se contenter du niveau d'habileté qu'il avait

Downloaded from https://www.holybooks.com

atteint jusqu'à ce qu'il atteigne l'ultime niveau. C'est pourquoi il a utilisé l'image de la personne dont la tête est en feu pour illustrer l'attitude appropriée envers vos qualités non judicieuses. Vous réveillez et utilisez toute votre attention et votre ardeur pour éteindre le feu immédiatement. Vous ne pouvez tout simplement pas regarder avec un impartial détachement ou avec une calme satisfaction vos cheveux en flammes. S'il y a des problèmes dans l'esprit mental, vous devez les résoudre le plus rapidement possible.

Il y a aussi la relation entre le contentement ou fait de se satisfaire de ce qu'on a et le fait d'être léger, non encombrant. Le discours sur les traditions des nobles disciples énumère quatre qualités, à commencer par le fait de se contenter de ce qu'on a en matière de nourriture, de vêtements et de logement. Sachant qu'il existe quatre exigences, on pourrait s'attendre à ce que le même contentement par rapport aux soins médicaux soit la quatrième qualité. Mais ce n'est pas le cas. La quatrième qualité est de prendre plaisir à développer et de prendre plaisir à abandonner. Qu'est-il arrivé à l'aspect médical ? Prendre soin de sa santé fait partie du fait de rester léger, ne pas être encombrant, de ne pas être un fardeau. Il existe de nombreuses règles dans le Canon concernant les médicaments, les soins médicaux et les traitements autorisés aux moines : elles sont si nombreuses que lorsque le bouddhisme s'est déplacé de l'Inde vers d'autres cultures, il a emporté avec lui la médecine indienne. On attend des moines qu'ils sachent prendre soin les uns des autres lorsqu'ils sont malades, se soigner les uns les autres. Si le corps tombe malade, il devient un fardeau pour les autres, surtout maintenant que les médicaments et les traitements sont si coûteux. L'une de nos responsabilités en tant que praticiens est de veiller à rester en bonne santé, même si nous devons lutter contre la tendance à nous passionner pour perfectionner notre corps et être vraiment en forme. C'est une façon pour vous de devoir rechercher un équilibre afin que le fait de se contenter de ce qu'on a et le fait d'être léger, non encombrant suivent la voie médiane de la modération.

Un autre ensemble de qualités équilibrantes est le contentement ou fait de se satisfaire de ce qu'on a, d'une part, et le fait, d'autre part, de se débarrasser de la fierté, de l'orgueil et de rester modeste. Certaines personnes aiment montrer à quel point elles sont économes. C'est là, disait le Bouddha, le danger de développer le contentement pour de mauvaises raisons. Vous devez développer votre modestie et vous efforcer de vous débarrasser de toute fierté liée à votre contentement.

Encore une fois, la raison du contentement, du fait de savoir se contenter de ce qu'on a n'est pas de se montrer. C'est un médicament contre les maladies de l'esprit mental. Regardez ces qualités sous plusieurs angles.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Il existe de nombreuses histoires tirées de la tradition du Mouvement bouddhiste de la Forêt où les enseignants veillent à ce que leurs élèves voient les choses sous plusieurs angles, ou, selon les mots d'Ajaan Lee, « ils ne regardent pas juste d'un seul œil ». Il y a l'histoire d'Ajaan Maha Boowa qui adopte la pratique ascétique de ne plus accepter aucune nourriture après sa tournée d'aumône. Il était très strict avec lui-même à ce sujet. Il ne pouvait cependant s'empêcher de remarquer que d'autres moines qui avaient fait le même vœu au début de la retraite de la saison des pluies commençaient, un à un, à céder à la pression des laïcs qui arrivaient en retard et disaient : « S'il vous plaît, acceptez notre nourriture. » Ce moine-ci cédait, ce moine-là cédait, mais Ajaan Maha Boowa ne cédait pas – et il en était très fier. Il allait respecter son vœu quoi qu'il arrive. Cependant, deux ou trois fois pendant la retraite des pluies, alors qu'il attendait que le repas commence, son bol bien en ordre, les yeux fermés, Ajaan Mun surgissait de nulle part avec de la nourriture à la main qu'il plaçait dans le bol : de la nourriture qui avaient été apportés par les donateurs tardifs. Il ne le faisait pas trop souvent – juste assez pour avertir Ajaan Maha Boowa de faire attention à son orgueil.

Une autre histoire raconte qu'Ajaan Chah faisait le tour du monastère après une tempête et il découvrit que la moitié du toit de l'une des huttes avait été emportée par le vent. Il demanda au moine qui vivait dans la cabane : « Pourquoi ne répares-tu pas le toit ? » Le moine répondit : « Je pratique l'équanimité, j'apprends à dormir dans la moitié de la hutte qui est encore abritée. » Ajaan Chah lui dit : « Ça, c'est l'équanimité d'un buffle d'eau. Répare la toiture. »

Ainsi, lorsque vous examinez la pratique, vous devez considérer bien des aspects. Dans le cas d'Ajaan Chah, il soulignait la nécessité de prendre soin des choses qui vous ont été données. Les gens ont été assez généreux pour vous fournir de la nourriture, des vêtements et un abri. Vous devez vous occuper de ces choses. Il faut être responsable. Vous ne pouvez pas laisser votre contentement, le fait que vous êtes capable de vous contenter de ce que vous avez, vous rendre paresseux, ni laisser votre désir d'être libre et sans entraves vous rendre irresponsable. Prendre bien soin des choses fait partie du fait d'être léger et non encombrant.

En tant qu'être humain vivant, ce que vous faites comporte de nombreuses dimensions. Vos actions ont un impact sur votre propre esprit mental, sur les autres et sur votre environnement physique. Vous avez des responsabilités dans tous ces domaines. Apprenez à les maintenir en équilibre.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Un malentendu courant est que le Bouddha a institué des règles pour plaire aux laïcs, de sorte que tout ce que veulent les laïcs, les moines devraient s'y conformer pour leur faire plaisir ou leur rendre service. Cela n'a pas toujours été le cas. Il existe de nombreux cas où les gens voulaient que les moines se comportent d'une certaine manière, et où le Bouddha a dit non. Lorsque les moines faisaient tout leur possible pour être souriants, amicaux et utiles aux laïcs d'une manière que le Bouddha jugeait inappropriée, il la qualifiait de « corruption des familles ». En d'autres termes, vous les corrompez en leur donnant des idées complètement fausses sur le rôle des moines. Ainsi, malgré ce que voulaient les laïcs, le Bouddha a institué des règles contre ce genre de choses.

Ajaan Fuang raconte qu'il était un jeune garçon vivant dans un temple de village à l'époque où les moines du village étaient censés être médecins – même s'il existe des règles interdisant aux moines d'être des médecins pour des laïcs. Ajaan Fuang ne comptait plus le nombre de fois où quelqu'un dans le village tombait malade la nuit, et l'abbé devait aller s'occuper de la maladie cette personne. Ajaan Fuang était le garçon du temple qui devait accompagner pour transporter les médicaments. Les gens s'habituèrent à ce genre de service de la part des moines, et ces derniers finirent pas ne plus avoir le temps de pratiquer. Les traditions forestières[199] sont très strictes à ce sujet. Les moines sont ici avant tout pour purifier leur esprit mental, pour faire l'effort de se débarrasser de la passion et de libérer, désencombrer leur esprit mental. Nous ne voulons pas les lier à des responsabilités qui gênent et empêchent cela.

C'est pourquoi le Bouddha n'a pas institué de centres de retraite de méditation. Il a institué des communautés qui vivraient ensemble, prendraient soin de leur environnement, leur cadre de vie, entretiendraient des relations avec les laïcs et, à tout le moins, dépendraient d'eux pour se nourrir, afin de créer un environnement dans lequel les laïcs et les moines pourraient devenir sensibles à toutes ces différentes dimensions. De cette façon, ce qui pourrait paraître bon d'un point de vue unidimensionnel est placé dans une perspective multidimensionnelle, et de cette perspective globale, vous pouvez voir quand une dégradation se tapit quelque part dans l'ombre, comme la fierté qui peut naître d'être trop modeste ou trop apte à se contenter de ce qu'on a, ou comme la paresse qui peut se cacher derrière ce contentement ou derrière le détachement impartial et impassible.

Alors, rappelez-vous que le Bouddha n'a pas enseigné sous forme de phrases toutes faites ou de slogans. Il a enseigné une formation complète, un entraînement complet, un entraînement global. Il nous est bénéfique quand nous

[199] Dans le sens : "du mouvement bouddhiste de la Forêt" [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

gardons toutes ces dimensions à l'esprit.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Facteurs pour l'entrée dans le courant

July 21, 2007

La pratique du Dhamma vise à terme l'éveil. C'est la propre expérience d'éveil du Bouddha qui constitua la base du Dhamma qu'il enseignait, et c'est aussi le but du Dhamma qu'il enseignait de mettre fin à la souffrance. La fin de la souffrance ne vient qu'avec l'expérience de l'éveil, de l'éveil total. Mais il y a des étapes sur le chemin. L'entrée dans le courant en est la première. Et les gens aiment se concentrer sur : « A quoi ça ressemble d'être quelqu'un qui est entré dans le courant ? » ou « Quelles entraves celui qui entre dans le courant a-t-il écartées ? Et que signifie exactement écarter ces entraves, ou en être libéré ? »

Mais la véritable question est de savoir comment y parvenir. Une fois que vous y êtes, vous connaissez les réponses à ces questions. Les questions de premier ordre devraient donc se concentrer sur ce que vous faites pour y parvenir.

Il existe quatre facteurs pour parvenir à l'entrée dans le courant. Certains d'entre eux sont si basiques et ordinaires que nous avons tendance à les négliger, mais il est bon de les garder à l'esprit lorsque nous pratiquons. Le premier consiste à s'associer avec des personnes intègres — l'expression pali signifie littéralement « des personnes vraies, sincères, authentiques ». Le second consiste à écouter le vrai Dhamma. Le troisième, c'est une attention appropriée. Et le quatrième est de pratiquer le Dhamma conformément au Dhamma. Ce sont des instructions de base pour être un bon méditant. Même si vous ne pensez pas à la possibilité de vous éveiller, vous devez vous concentrer sur ces aspects si vous voulez bien méditer : Qui allez-vous prendre comme instructeur ? Quelles sont les personnes que vous souhaitez côtoyer ?

Plus tôt dans la journée, nous parlions du Sangha monastique comme le véhicule par lequel le Bouddha fit en sorte que son Dhamma dure. Vous avez cet arrangement où les gens peuvent consacrer toute leur vie à la pratique, et où ils ne sont pas cachés dans une montagne quelque part ou derrière des murs. Il existe des endroits où les laïcs peuvent également aller et venir et s'associer avec eux. C'est important, car si vous vivez totalement dans une vie laïque, votre perspective sur ce qui est important et ce qui

Downloaded from https://www.holybooks.com

ne l'est pas se retrouve complètement faussée. L'argent est l'essentiel, la seule chose qui compte; le délai est fatidique, un couperet mortel[200]. En d'autres termes, il y a le mot *mort* là-dedans. Si vous ne respectez pas le délai, vous êtes mort.

Et dans une situation comme celle-là, il est facile de se retrouver comme les gamins dont nous parlions cet après-midi –ceux qui se sont déjà heurtés à la loi et ont été placés dans un programme d'éducation spécialisée. Un psychologue leur a demandé de mesurer les facteurs de stress dans leur vie sur une échelle de 1 à 10 : « Comment évalueriez-vous, disons, le stress de découvrir que votre frère s'est fait descendre par un gang adverse ? Devoir choisir une robe pour aller voir un film ? Décider quoi faire après l'école lorsqu'un groupe d'amis veut que vous alliez fumer de l'herbe avec eux, et qu'un autre groupe d'amis veut sortir faire autre chose ? » Dans tous les cas, les gamins ont répondu 10,10,10, tout du long, quel que fût le sujet. Ils étaient stressés au sujet de tout.

Cela vient en grande partie du fait de ne pas fréquenter des personnes capables de mettre les choses en perspective pour vous, de vous aider à apprendre à examiner les problèmes de votre vie, à réaliser lesquels sont importants et lesquels ne le sont pas. Si vous fréquentez de bonnes personnes, vous commencez à en avoir une idée, même si elles ne disent pas spécifiquement ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Mais les questions qu'elles posent, les choses dont elles ont tendance à parler, la façon dont elles voient les choses : vous commencez aussi à en prendre vous-même le pli. Et cela vous donne le sens de ce qui est majeur et de ce qui est mineur dans la vie, où se trouvent les grands problèmes et où se trouvent les non-problèmes.

C'est donc là un élément tout à fait important dans le travail vers l'entrée dans le courant, vers votre premier avant-goût de l'éveil : s'associer avec des gens qui ont le sens de ce qui est important, qui ont le sens des proportions dans leur vie. Eux-mêmes ont fait de l'éveil leur priorité absolue. Encore une fois, il y a beaucoup à apprendre en fréquentant des gens comme ça, même s'ils n'expliquent pas les choses explicitement. Vous prenez d'eux tout simplement des habitudes, des façons de voir les choses. Et il faut espérer que lorsque vous ne les fréquentez pas, lorsque vous êtes loin d'eux, vous êtes capable d'emporter leurs attitudes avec vous.

Je me souviens de l'expérience de venir en Amérique avec Ajaan Fuang et de voir l'Amérique à travers ses yeux. C'était un nouvel endroit, un endroit très

[200] En anglais, il y a ici un jeu de mot : "the deadline is a dead line"; "deadline" signifiant "délai", "date limite", "date butée"; et "dead line" signifiant "ligne fatidique, mortelle, au delà de laquelle c'est la mort". [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

différent de l'Amérique dans laquelle j'avais grandi – en partie parce que cela avait beaucoup changé, cela faisait de nombreuses années que je n'étais pas retourné en Amérique, mais aussi à cause de sa façon de voir les choses. Je regardais les endroits où j'ai grandi, les endroits que j'avais fréquentés quand j'étais jeune adulte. De son point de vue, il remarquait des choses différentes. Et j'ai réalisé qu'après avoir vécu avec lui, je commençais aussi à voir les choses d'une manière différente. C'est donc une partie importante de la pratique : trouver les bonnes personnes avec qui être. Comme le Bouddha l'a dit un jour, la vie sainte tient totalement dans le fait d'avoir des amis, des collègues et des compagnons admirables. C'est le premier des facteurs.

Le deuxième facteur, écouter le vrai Dhamma : encore une fois, il est bon de savoir comment distinguer ce qui est du vrai Dhamma et ce qui ne l'est pas. Mais également, il est bon de savoir comment écouter. Lorsque vous écoutez un discours sur le Dhamma, il y aura parfois des choses avec lesquelles vous serez d'accord; parfois, il y aura des choses avec lesquelles vous ne serez pas d'accord. Mais peu importe, vous voulez écouter avec une attitude de respect, une attitude d'ouverture, car il y a peut-être là quelque chose à apprendre. Vous n'êtes pas obligé d'être d'accord avec tout, mais si vous écoutez avec une attitude irrespectueuse, l'orateur, souvent, ne voudra pas parler. Et même si l'orateur parle, vous risquez de manquer quelque chose d'utile. Donc, si vous portez un peu de respect envers le Dhamma, vous avez la chance d'en entendre davantage. Et ensuite il vous faudra décider ce qui est le vrai Dhamma et ce qui ne l'est pas.

C'est là qu'intervient le troisième facteur : une attention appropriée – apprendre à poser les bonnes questions. En particulier, le Bouddha a dit que le test du vrai Dhamma, c'est quand vous le mettez en pratique et qu'il mène à certains résultats. C'est ça l'attention appropriée : regarder les choses en termes de cause et d'effet à mesure qu'elles se manifestent dans vos actions. Si vous adoptez un point de vue particulier et l'appliquez dans votre vie, qu'est-ce qu'il va vous amener à faire ? Entraînera-t-il davantage ou moins de souffrance ? C'est précisément là le gros problème : poser des questions en fonction des quatre nobles vérités. Qu'est-ce qui est judicieux et non judicieux ?

Ainsi, le Dhamma est le Dhamma, non pas parce que vous pouvez le défendre avec des arguments rationnels, ou parce que vous pouvez dresser des listes très élaborées de citations selon lesquelles ceci apparaît dans tel passage, et cela apparaît dans tel autre passage. Ce ne sont pas là les critères mentionnés par le Bouddha. Ses premiers critères sont : si

Downloaded from https://www.holybooks.com

cela mène à la passion, alors ce n'est pas le Dhamma. Si cela mène à au détachement impartial et impassible, alors c'est le Dhamma. Si vous prenez cela comme hypothèse de travail, que se passe-t-il ? Cela vous amène-t-il à être pris dans les obstacles et les contraintes, à être ligoté dans certaines façons de penser ? Ou est-ce que cela vous en détache, vous libère ? Est-ce que cela vous rend paresseux ou énergique ? Et ainsi de suite. Vous apprenez à considérer les choses en termes de cause et d'effet. Peu importe que vous aimiez une idée particulière ou qu'elle semble raisonnable. La question, c'est : si vous adoptez telle ou telle chose comme attitude, comme hypothèse de travail, comme principe dans la pratique, où cela vous mène-t-il ? Si vous voyez que cela mène dans la bonne direction, alors vous pratiquez ce Dhamma en conformité avec lui.

Ajaan Suwat a remarqué un jour qu'il s'agissait de l'un des sujets de Dhamma préférés d'Ajaan Mun : pratiquer le Dhamma conformément au Dhamma. Autrement dit, vous ne le pratiquez pas en fonction de vos goûts et de vos aversions. Ou vous ne vous dites pas : « Eh bien, maintenant que nous sommes Américains, le Dhamma va devoir changer pour nous convenir », ou quoi que ce soit d'autre de ce genre. Vous êtes plus disposé à vous changer vous pour vous adapter au Dhamma que l'inverse.

Vous vous demandez peut-être pourquoi Ajaan Mun se concentrait sur cela. Eh bien, on ne pouvait pas dire que tout le monde en Thaïlande pratiquait déjà le Dhamma conformément au Dhamma. De nombreuses coutumes s'étaient développées dans le bouddhisme thaïlandais et laotien dont il commençait à se rendre compte qu'elles étaient vraiment contraires au message, contraires aux coutumes des nobles disciples. Et il y avait beaucoup de pression sur lui pour s'intégrer, et tenir compte de toutes ces coutumes. Aussi, ce qu'il faisait en emmenant le Vinaya dans les bois, en pratiquant conformément aux pratiques ascétiques du *dhutanga*[201], était radical. Sa justification était : eh bien, voilà ce qu'est le Dhamma. Et les coutumes de la Thaïlande et du Laos – ou de n'importe quel autre pays – étaient celles des personnes qui avaient des dégradations. Si vous voulez devenir un noble disciple, vous ne pouvez pas pratiquer en vous conformant à ces personnes. Vous ne pouvez pas pratiquer en vous alignant sur les dégradations parce que cela ne fait que mener à davantage de dégradations, à davantage de problèmes et vous éloigne de tout espoir d'éveil. Vous pratiquez conformément au Dhamma, conformément aux coutumes des nobles disciples. Lorsque le Dhamma dit : « Méditez », vous méditez. Quand il est dit de faire attention à vos actions, à ce que vous faites, à ce que vous dites, vous y faites attention. Vous regardez vos dépendances – quelles qu'elles

[201] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Dhutanga Dhutanga (connu en thaï sous le nom de « Thudong ») est un groupe de treize austérités, ou pratiques ascétiques, le plus souvent observées par les moines forestiers de la tradition bouddhique Theravada. Tous les moines de la forêt observeront au moins une des austérités du dhutanga. Les austérités du dhutanga visent à approfondir la pratique de la méditation et à aider à vivre la vie sainte. Leur objectif est d'aider le pratiquant à développer un détachement avec les choses matérielles, y compris le corps. [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

soient, les choses que vous aimez faire, aimez dire, aimez penser – et vous les voyez sous la perspective du Dhamma. « Ces choses : mènent-elles à la passion ou au détachement impartial ? Êtes-vous enchaîné ou libéré, libre, sans entraves ? » Si vous voyez qu'elles mènent dans la mauvaise direction, vous devez les laisser tomber. Vous ne pouvez pas être de leur côté. Vous devez apprendre à prendre parti contre vos dégradations. Et il s'agit vraiment de prendre parti.

Alors si l'éveil vous intéresse, voilà comment il se produit. Vous ne pouvez pas cloner l'éveil. Je ne sais pas combien de livres il existe sur ce à quoi ressemble l'état éveillé. L'idée est que si, d'une manière ou d'une autre, vous pouviez simplement pleinement et intuitivement comprendre l'état d'éveil, vous y seriez et c'en serait fini. Mais ça ne marche pas comme ça. Vous devez en passer par le travailler sur les causes et les effets. Et voici les causes : s'associer avec les bonnes personnes, écouter le vrai Dhamma, développer une attention appropriée – apprendre à poser les bonnes questions, regarder les choses avec la bonne perspective – et ensuite pratiquer le Dhamma conformément au Dhamma, plutôt que conformément à vos dégradations. Vous faites ce que le Dhamma exige.

C'est ainsi que se produit l'entrée dans le courant, c'est ainsi que se produit l'éveil, c'est ainsi que vous pouvez mettre fin à la souffrance. Cela peut paraître très prosaïque, terre à terre, mais c'est un chemin à parcourir. Vous ne pouvez pas voler jusqu'à l'éveil, vous ne pouvez pas prendre une fusée, vous suivez simplement le chemin tel qu'il est. Vous n'êtes pas trop bon, vous n'êtes pas trop avancé, vous n'êtes pas trop quoi que ce soit pour marcher. Nous devons tous marcher et suivre le chemin. Une fois que vous êtes prêt à vous soumettre au chemin – c'est-à-dire au Dhamma en accord avec le Dhamma – c'est à ce moment-là que vous découvrez ce qu'est réellement le Dhamma, quel est son véritable potentiel. C'est ainsi que vous répondez à vos questions sur l'éveil.

Downloaded from https://www.holybooks.com

L'éclat du monde

21 octobre 2008

Au cours de ma première année de séjour avec Ajaan Fuang, il a parlé un soir de la dette qu'il avait envers Ajaan Lee. Il a dit qu'Ajaan Lee lui avait montré la luminosité, l'éclat du monde. S'il n'avait pas rencontré Ajaan Lee, qui sait où il aurait fini ?

Cette déclaration souligne l'importance de ce que le Bouddha appelle avoir des amis admirables : des gens qui vous montrent que la vie ne consiste pas seulement à s'emparer tout ce que l'on peut avant de mourir, qu'il y a quelque chose de noble dans la vie humaine. Il y a de la bonté là tout autour et nous pouvons développer la bonté à l'intérieur. Comme le Bouddha l'a dit un jour, il n'y a pas d'autre facteur externe plus important sur le chemin que d'avoir des amis admirables pour vous montrer qu'il y a cette luminosité, cet éclat dans la vie.

Nous avons tendance à penser que les enseignements du Bouddha se concentrent sur le côté négatif du monde. Il y a ce chant, cet hymne que nous avons : le monde est balayé, emporté et disparaît, il ne résiste pas, ne dure pas, il n'offre aucun abri, il n'y a personne aux commandes. C'est un point que même les rédacteurs des journaux commencent à admettre. J'ai lu aujourd'hui un article dans lequel l'auteur disait : voici ce qu'est la mondialisation : nous sommes tous connectés et il n'y a personne aux commandes, qui dirige – comme si c'était une surprise. Comme le Bouddha l'a dit ensuite, on doit trépasser et tout laisser derrière soi. Le monde est esclave de l'envie, du désir. Vous regardez autour de vous et vous pouvez voir se dérouler une grande part de cet asservissement, cet esclavage à l'envie.

Et puis il y a la première noble vérité du Bouddha sur la souffrance, que beaucoup de gens interprètent à tort comme un discours disant que la vie est souffrance. Il n'a jamais dit ça. Tout ce qu'il a dit, c'est qu'il y a de la souffrance, qui est le fait de s'accrocher. C'est l'une des quatre nobles vérités. Mais il existe aussi d'autres nobles vérités. La vie détient aussi la cause de la souffrance, la fin de la souffrance et le chemin vers la fin de la souffrance. Ces deux dernières vérités sont la luminosité, l'éclat, la lumière du monde. Il est possible de trouver et mettre fin à la souffrance par le truchement de ce que le Bouddha appelle une voie noble, noble à la fois dans le sens où elle mène à

Downloaded from https://www.holybooks.com

une noble vérité, la fin de la souffrance, et parce que la voie en elle-même est noble. Les activités dans lesquelles vous vous engagez sur le chemin sont des activités nobles. Il est donc important, lorsque nous pratiquons, de voir qu'il y a de l'éclat, de la lumière dans le monde.

En réalité, cette lumière, cet éclat n'est pas seulement sur le chemin de la fin de la souffrance. Toute bonté que nous voyons chez les êtres humains est quelque chose que nous devrions apprécier, car elle nous donne l'énergie nécessaire pour continuer à faire le bien nous-mêmes. C'est pourquoi la gratitude est une vertu importante sur le chemin : réaliser que vous devez votre vie aux sacrifices de vos parents, de vos professeurs, des autres personnes qui vous ont aidé. Et il est important que vous l'appréciiez. Si vous n'appréciez pas leur bonté, il vous sera difficile de voir la valeur de la bonté. Et si vous ne voyez pas la valeur de la bonté, il vous sera difficile d'en avoir, de la pratiquer.

Même lorsque d'autres personnes vous ont fait du mal d'une manière ou d'une autre, le Bouddha disait de rechercher chez eux leur bonté. Même si ce n'est qu'un tout petit peu, vous devriez vous concentrer là-dessus. Parce que si vous ne pouvez pas voir leur bonté, il vous sera très difficile d'agir de manière positive et bonne, de les traiter avec gentillesse et compassion. Si vous ne voyez que les mauvaises qualités des êtres humains – leur cupidité, leur égoïsme, leur inconscience – il est très facile de vous laisser vous-même entraîner dans ce tourbillon d'avidité, d'égoïsme et d'irréflexion. Pour votre propre bien, vous devez vous concentrer sur leurs bonnes qualités.

Le Bouddha donne une analogie : vous traversez un désert – vous avez chaud, vous êtes fatigué, tremblant, assoiffé – et vous voyez l'empreinte d'une vache dans le sol, et il y a un petit peu d'eau dedans. Vous avez besoin de cette eau, mais vous savez que si avec votre main vous la récupériez, vous rendriez l'eau trouble et boueuse et vous ne pourriez plus la boire. Alors vous vous mettez à quatre pattes et vous l'aspirez très soigneusement directement dans l'empreinte. La bonté des autres a précisément cette valeur précieuse. Dans ce cas-ci, il s'agit de la bonté de la personne qui n'en a pas beaucoup. Même à ce point-là, il faut se concentrer là-dessus.

Mais si vous êtes en colère contre quelqu'un qui a vraiment beaucoup de bonté, le Bouddha disait que c'est comme traverser un désert – vous avez chaud, vous êtes fatigué, tremblant, assoiffé – et tomber sur un immense lac rempli d'eau fraîche et avec des arbres en bordures. Vous sautez dans le lac, nagez

Downloaded from https://www.holybooks.com

de-ci de-là, buvez à votre guise, vous rafraîchissez, puis vous asseyez à l'ombre de l'arbre.

Dans les deux cas, remarquez votre situation. Vous avez besoin d'eau et vous devez donc vous concentrer sur l'eau que les autres ont à vous offrir. Même si ce n'est qu'un tout petit peu, vous devez faire attention à vous concentrer spécifiquement sur la bonté, le bon côté, afin de ne pas vous laisser distraire par le mauvais côté. Avec quelqu'un qui a beaucoup de bonté, profitez de sa bonté, imprégnez-vous-en. Parce que c'est ce qui nourrit votre bonté.

Il y a quatre qualités que le Bouddha dit de rechercher chez un ami comme ça. La première est la conviction, la conviction que vos actions comptent vraiment. C'est là un principe que vous voulez apprendre des autres, selon lequel les choix que vous faites font réellement une différence et la qualité de votre intention détermine si vos actions mèneront au bonheur ou non. Vous voulez rechercher une personne qui croit en cela, car cette personne est plus susceptible d'être gentille et généreuse dans ses actions. En même temps, cette personne vous donne un bon exemple pour améliorer votre propre attitude.

La conviction est donc la première qualité que vous recherchez.

Le deuxième est la générosité. Recherchez quelqu'un qui voit la valeur de donner. Encore une fois, vous en bénéficiez directement, dans la mesure où vous devenez le bénéficiaire des dons de cette personne. Mais en même temps, cette personne vous donne le bon exemple. Le monde n'est pas qu'une question de prendre, d'accaparer. Donner est ce qui maintient la société humaine en vie. Cela développe également les qualités dont vous avez besoin sur le chemin. Comme l'a dit le Bouddha, une personne avare ne peut pas parvenir au *jhāna* [202]; une personne avare ne peut atteindre aucun des nobles accomplissements.

Vous devez voir la valeur de la générosité. À tout le moins, cela montre le bon exemple pour l'abandon intérieur. Lorsque vous êtes capable d'abandonner les choses extérieures – les choses dont vous n'avez pas vraiment besoin, les choses que vous pouvez partager avec les autres – cela vous aide à commencer à réfléchir sur les choses à l'intérieur de l'esprit mental : vos dégradations auxquelles vous avez tendance à vous accrocher – ou votre refus ou réticence à pardonner à quelqu'un. La meilleure façon de vaincre l'avarice, comme disait le Bouddha, est d'offrir un cadeau. Si vous vous sentez avare, n'hésitez pas et offrez un cadeau à quelqu'un. Si vous n'avez

[202] http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Jhāna "La signification originale du mot jhāna, sanskrit Dhyāna, était « réfléchir » ou « ruminer », bien qu'à l'époque du Bouddha, il en soit venu à désigner tout accomplissement méditatif profond. Le Bouddha a utilisé le mot jhāna pour désigner les étapes par lesquelles passe l'esprit mental à mesure qu'il progresse d'une normalité encombrée à une clarté immaculée. Bien qu'il ait identifié quatre de ces étapes, elles ne doivent pas être considérées comme distinctes et séparées. Au contraire, une étape se dirige vers une autre et se transforme en une autre à mesure que les divers concomitants mentaux se développent ou s'estompent." [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

rien de matériel à donner, eh bien, offrez votre pardon. Cela ne coûte rien et rend la vie beaucoup plus légère.

Bien sûr, notre sentiment d'être blessé à tort par autrui est quelque chose auquel, pour une raison quelconque, nous avons tendance à nous accrocher très intensément. Mais c'est comme ce cobra dans le conte populaire thaïlandais. Un agriculteur arrive par une matinée froide et voit un cobra couché sur la route, raidi par le froid; incapable de bouger. Alors il a pitié du cobra, le ramasse et le met dans sa chemise, pour que le cobra puisse se réchauffer. Ensuite, bien sûr, le cobra se réchauffe, il le mord. C'est une bonne analogie avec notre sentiment d'avoir été lésé à tort par quelqu'un d'autre. On le garde au chaud, on s'apitoie sur son sort. Bien sûr, ce sentiment d'être blessé à tort par quelqu'un, mal traité injustement par quelqu'un, va revenir et nous mordre.

La générosité est donc une qualité à rechercher chez ses amis, à apprécier chez ses amis, puis à copier, à imiter.

La troisième qualité est la vertu, les gens qui ont des principes. Ils savent qu'il y a certaines choses qui ne leur conviennent pas, qui sont indignes d'eux et qu'ils ne les feront tout simplement pas. Ils ne veulent pas faire de mal aux autres et, par conséquent, ils possèdent le sens de la honte et du remords. La honte a acquis une mauvaise réputation ici en Occident, le sentiment d'avoir honte de soi-même. Dans le bouddhisme, il s'agit en fait d'une vertu positive et ce n'est pas le signe d'une faible estime de soi. C'est un signe de haute estime de soi. Vous attachez de l'importance à votre vertu. Vous pensez à certaines choses qui iraient à l'encontre de vos principes, et que vous auriez honte de faire, à cause de la fierté qui accompagne votre vertu – et ce n'est pas une mauvaise sorte d'orgueil à avoir. C'est ainsi que vous cultivez un sain sentiment de honte et son compagnon, le scrupule, le remords : autrement dit, vous réalisez qu'il y a certaines choses qui, si vous les faites, auront de mauvaises conséquences à plus long terme, donc vous ne voulez pas les faire rien que pour cette raison. Comme le disait le Bouddha, ces deux qualités protègent le monde. Elles nous aident à faire preuve de retenue. Ce sont donc de bonnes qualités à rechercher chez autrui, à admirer et à valoriser chez les autres, et à apprendre à imiter dans votre propre comportement.

La quatrième qualité est le discernement, la capacité de voir quand vos actions causent de la souffrance et de trouver comment mettre fin à

Downloaded from https://www.holybooks.com

ce genre de souffrance. Que ce soit sur le plan externe ou interne, apprenez à voir la souffrance ou le stress lorsqu'ils surviennent, et soyez capable de les relier à leurs causes. Cette aptitude commence par une question simple : « Qu'est-ce qui, lorsque je le fais, mènera au bien-être et au bonheur à long terme ? » Comme l'a dit le Bouddha, la sagesse et le discernement commencent par cette question. Ensuite, vous examinez vos actions et voyez où vous provoquez effectivement du stress et du tort. Parce que vous réalisez que le bonheur dépend de vos actions, vous voulez regarder et voir : dans quels domaines est-ce que vous vous trompez ? – des domaines où vous ne pensez pas que vous causez du tort, bien qu'en fait ce soit le cas. Vous voulez les débusquer, en termes de ce que vous faites, dites et pensez. C'est le début de la sagesse, le début du discernement.

Ce sont donc les quatre qualités que vous souhaitez rechercher et valoriser chez les autres - les quatre qualités que vous recherchez et voulez trouver chez vos amis, chez les personnes avec qui vous vous associez, chez les personnes à qui vous ouvrez votre cœur. Il y aura des tas d'autres types de personnes dans le monde avec lesquelles vous devrez vous associer. Vous devez faire très attention à qui vous ouvrez votre cœur, à qui vous imiter, à qui vous prenez comme modèle.

Alors il est bon d'être capable de rechercher la bonté chez les autres, car votre propre bonté s'en nourrit. Et vous réalisez que le monde n'est pas rempli de gens qui ne font que s'empresser de se battent les uns contre les autres.

La vision du monde que le Bouddha avait avant de partir dans la forêt était celle de poissons dans une flaque d'eau. La flaque d'eau s'asséchait et les poissons étaient désespérés. Il y avait de moins en moins d'eau, et ils étaient nombreux, tous à se battre pour cette quantité d'eau toujours moins grande. Cela lui procura un fort sentiment de désarroi.

Mais heureusement, il s'est rendu compte que ce n'était pas là toute l'histoire du monde. Il *y a* de la bonté dans le monde. Vous prenez cela comme votre nourriture et vous réalisez qu'il y a bien plus dans le monde que la seule lutte pour des ressources en diminution. C'est un monde où vous pouvez développer le bonheur d'une autre manière, en développant les nobles qualités de votre cœur.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Alors, lorsque vous voyez ces qualités chez les autres, appréciez-les. Les personnes qui vous ont aidé : montrez-leur de la gratitude. C'est en appréciant les petites lueurs d'éclat, de lumière dans le comportement des autres que vous commencez à voir l'éclat lumineux du monde, la véritable luminosité qui devient plus forte à mesure que vous approfondissez la pratique. Cette appréciation envers les autres vous aide à continuer, vous donne de bons exemples et vous nourrit tout au long du chemin.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Un refuge face aux valeurs modernes

20 mars 2007

Il y a un passage dans le Canon où le Vénérable Ananda s'approche du Bouddha et lui dit : « Vous le savez, la moitié de cette vie sainte, la moitié de la vie de pratique, consiste à avoir des amis admirables. » Et le Bouddha dit : « Ne dis pas ça, Ananda. Avoir des amis admirables est toute la vie sainte. » Tout dans la pratique dépend du fait d'avoir des amis admirables. Et le Bouddha nous donne un exemple : s'il n'y avait pas eu lui comme admirable ami pour nous, où en serions-nous ? Comment saurions-nous la moindre chose sur le noble chemin octuple ? Comment saurions-nous quoi que ce soit sur le chemin qui mène à la fin de la souffrance ?

Et la pratique se déploie dans le contexte, le cadre de nos amitiés, ce qui veut dire qu'il faut bien choisir ses amis : les personnes avec qui on se tient, les personnes dont on est d'accord avec les valeurs. Le problème est que nous optons souvent pour les valeurs des gens qui nous entourent par un processus d'osmose, pratiquement sans même avoir conscience de ce que nous faisons. Nous vivons dans une société où tout se mesure en termes de valeur monétaire. Cela semble normal. On oublie à quel point cela peut être anormal. Comment l'argent peut-il valoir la valeur d'une personne ? La valeur d'une personne réside dans les qualités de son esprit mental, la bonté de son cœur et la bonté de ses actions. Il y a beaucoup de choses de valeur dans le monde qui ne devraient vraiment pas avoir de prix.

Je me souviens de l'époque où nous étions en Inde. Parfois, nous nous retrouvions dans un village indien et nous voulions de l'eau pour nous laver ou boire. Si nous voyions un puits ou un tuyau d'eau devant une maison, nous allions demander aux gens dans la maison si nous pouvions utiliser leur eau. Ils nous regardaient très bizarrement. Plus tard, nous découvrîmes qu'il était normal et implicite pour les gens que l'on puisse simplement prendre de l'eau. L'eau était quelque chose qui n'avait pas de prix; vous n'aviez pas besoin de demander la permission pour cela. C'était une propriété commune. Bien sûr, ce n'est pas le cas actuellement. Ils veulent privatiser tous nos approvisionnements en eau; les gens continuent sans cesse de trouver de nouvelles façons de gagner de l'argent avec

Downloaded from https://www.holybooks.com

l'eau. Et cela devient la norme, parce que « tout le monde le fait ». Vous devez donc être très prudent dans le choix de votre « tout le monde », car des tas d'activités que tout le monde fait peuvent causer beaucoup de tort.

La pratique de la méditation ne consiste donc pas seulement à maîtriser une technique. C'est aussi apprendre à capter les bonnes valeurs. C'est pourquoi le Bouddha a créé le Sangha monastique. Non seulement c'est une communauté où les moines et les nonnes s'entraident pour maintenir le bon ensemble de valeurs; c'est aussi un lieu où les laïcs peuvent apprendre les valeurs des moines et des nonnes. Le fait que le clergé monacal dépend des laïcs signifie que les laïcs doivent avoir des contacts étroits avec les moines et les nonnes. Et par bonheur, cela fait déteindre sur les laïcs les valeurs de la vie monastique. Le simple exemple de quelqu'un qui peut vivre heureux avec des choses très simples, sans salaire et sans posséder le moindre argent, enseigne de bonnes leçons à la société dans son ensemble. Cela vous met au défi de regarder vos valeurs, de regarder votre vie. Quelles attitudes, quelles valeurs et idées empruntées à d'autres personnes vont vraiment à l'encontre de vos propres intérêts ? Il est bon d'examiner ces attitudes, car derrière elles se cachent généralement bien des dégradations.

« Dégradation »[203] fait partie de ces mots bouddhistes traditionnels qui ont eu du mal à se frayer un chemin dans le bouddhisme occidental. C'est un mot très courant en Asie. Les gens admettent librement qu'ils ont des dégradations et peuvent en parler tout le temps ouvertement. Mais ici, les gens n'aiment pas en entendre parler. C'est parce que nous avons tendance à considérer notre avidité, notre colère et nos illusions comme nos amis. Nous vivons dans une société où tout le monde tient pour acquis que les gens seront cupides, colériques et dans l'illusion ou le fantasme, et la société est en fait organisée pour en tirer profit. Cela devient non seulement la norme, mais c'est également encouragé – comme lorsqu'on vous dit que l'avidité est une bonne chose. Je ne sais pas combien de fois les gens se sont plaints auprès de moi, disant que si on se contente de très peu, l'économie va s'effondrer. Eh bien, si l'économie repose sur l'avidité, la colère et l'illusion, elle devrait peut-être s'effondrer. Elle amène les gens à faire des choses peu judicieuses, à penser et à agir de manière peu judicieuse. Ce n'est pas bon pour nous. Vous pourriez dire : « Comment pouvons-nous vivre autrement ? » Eh bien, mettez un pied en dehors du « monde réel » pour pouvoir prendre du recul et regarder ces choses d'un

[203] Le terme anglais est "Defilement" : Souillure, dégradation; j'ai retenu "dégradation" dans ma traduction [NDT]

Downloaded from https://www.holybooks.com

point de vue plus détaché – détaché dans le sens de les regarder dans une perspective plus large.

Il y a un chant que nous chantons souvent ici : « Nous sommes sujets au vieillissement, sujets à la maladie, sujets à la mort, sujets à la séparation. Et je suis le propriétaire de mes actions : quoi que j'aie fait, en bien ou en mal, j'en serai l'héritier. » Le Bouddha dit que ce sont des choses auxquelles nous devrions tous réfléchir, que nous soyons laïcs ou ordonnés. Nous devrions y réfléchir chaque jour, en nous rappelant que nos actions ont des conséquences, et que les conséquences sont déterminées par la qualité de l'intention qui sous-tend l'action. Une fois que vous adoptez cette perspective, vous pouvez examiner les choses que vous « devez faire » pour réussir : si elles sont faites par cupidité, colère et illusion, délire, vous feriez mieux de ne pas les faire car elles ont un impact à long terme, des conséquences à long terme par la suite.

Bien sûr, cela remet en question l'idée de « réussir ». Il est facile pour nous de regarder les gens d'autres cultures – les choses qu'ils font pour réussir, les choses qu'ils considèrent comme des signes de statut social – et de les considérer comme étranges. L'insigne, par exemple, est associé à la richesse et au pouvoir : si vous êtes étranger à cette culture et regardez comment les gens courent après et réclament à grands cris ces rubans, ces fans et ces médailles, tout cela est assez bizarre, et pas mal triste. Eh bien, rappelez-vous que nos signes de statut leur semblent à eux bizarres et tristes. Alors apprenez à avoir ce genre d'attitude envers la culture dans laquelle vous vivez. Prenez du recul, sortez de votre culture et réalisez à quel point elle est bizarre.

C'est l'une des raisons pour lesquelles le Bouddha encourage les gens à partir dans la nature, car c'est un moyen très naturel de se sortir de la frénésie et de la course effrénée de la vie quotidienne. Posez-vous la question : « Voulez-vous participer à une course avec un tas de rats ? » Vous voyez cette réflexion remplir la littérature sur la nature, mais il arrive souvent que les gens qui vont dans la nature et y réfléchissent pendant un certain temps, n'ont pas les aptitudes requises pour maintenir cette attitude qu'ils ont dans la nature à leur retour dans la société. C'est donc l'une des choses que nous essayons de cultiver à travers la méditation : l'aptitude à ressentir et maintenir le sentiment d'une parcelle intérieure de nature, le sentiment d'un centre séparé. Vous maintenez votre centre indépendamment de ce qui se passe à l'extérieur. Cela vous donne une perspective

Downloaded from https://www.holybooks.com

distincte, séparée où vous pouvez prendre du recul et regarder les choses. C'est pourquoi il est si important de développer cette compétence.

Nous parlions aujourd'hui du concept de refuge en tant que foyer ou domicile pour l'esprit mental. C'est aussi votre propre environnement vierge ou nature sauvage intérieure. C'est bien d'avoir un chez-soi, une maison en pleine nature au beau milieu de la ville, au milieu de toute la frénésie de la vie moderne – d'avoir cet endroit où vous pouvez prendre du recul même lorsque vous vous trouvez au milieu de gens dont les valeurs ne sont pas vraiment utiles pour entraîner, exercer l'esprit mental.

Ainsi les valeurs et les techniques de méditation vont de pair. C'est pourquoi il est si important de travailler sur cette compétence jusqu'à ce que vous la maîtrisiez vraiment – afin que quoi qu'il arrive, vous puissiez maintenir la méditation. C'est pourquoi vos valeurs, les raisons pour lesquelles vous venez à la méditation ou votre motivation pour la méditation doivent aller au-delà de la simple relaxation ou de la réduction du stress. Vous devez le faire pour votre santé mentale, pour votre sécurité, sachant qu'il existe des dangers là dehors, dans le monde extérieur. C'est la raison pour laquelle le Bouddha a mis l'accent sur la vigilance, l'attention comme état d'esprit de base qui sous-tend toutes les qualités judicieuses. La « vigilance » signifie un sens très vivant, très alerte des dangers qui vous attendent dans le monde extérieur, de toutes les choses stupides que vous pouvez faire si vous vous conformez aux poncifs, aux valeurs générales ordinaires, aux stéréotypes. C'est aussi avoir le sens de voir combien il est crucial de développer la capacité de prendre du recul pour ne pas courir avec le troupeau, dans une mentalité de troupeau, pour ne pas se laisser entraîner dans la ruée, la bousculade.

C'est dangereux là dehors, dans le monde extérieur parce que c'est dangereux ici à l'intérieur. L'esprit mental capte et suit si rapidement, de par son avidité, sa colère et son illusion, les idées qui nourrissent et encouragent l'avidité, la colère et l'illusion. Si notre esprit mental était vraiment pur, si nous avions vraiment cette merveilleuse nature de Bouddha, qui tout au fond de nous est si vraie et si bonne, cela n'arriverait pas. Il serait incorruptible. Mais l'esprit est corrompu, il est dégradé, souillé, alors de quel genre de nature de Bouddha s'agit-il ? Comment pouvez-vous en dépendre, compter sur lui ? Nous aimons penser que nous sommes fondamentalement purs mais corrompus par la société, mais si nous étions fondamentalement purs, nous ne serions pas corruptibles.

Vous devez donc regarder d'un mauvais œil non seulement les valeurs du monde extérieur, mais aussi ces faux amis intérieurs qui ne sont là que pour vous tromper. Ils ne sont bons qu'en paroles; ils flattent et cajolent; et ils vous emmènent dans des divertissements ruineux, comme nous le répétions tout à l'heure dans le chant sur les faux amis

Downloaded from https://www.holybooks.com

extérieurs. Vous devez également vous protéger de ces dangers-là. Ils forment une cinquième colonne : les armées de Mara à l'intérieur de vous.

Donc réalisez que vous devez faire très attention à qui vous choisissez comme amis, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Asseyez-vous avec vous-même et demandez-vous : « Qu'est-ce que vous appréciez vraiment dans la vie ? Qu'est-ce qui est vraiment important dans la vie ? » Développez ensuite les qualités de pleine conscience, de vigilance et d'ardeur nécessaires pour vous offrir le refuge où vous pourrez rester fidèle à vos valeurs et développer un véritable sentiment d'authentique sécurité, de véritable bien-être. De cette façon, vos valeurs aident les techniques de méditation, et les techniques aident vos valeurs.

Alors recherchez les amis admirables. Lorsque vous les trouverez là dehors, dans le monde extérieur, suivez-les. Si vous ne pouvez pas les trouver à l'extérieur, dit le Bouddha, allez seul, mais essayez de maintenir, de conserver vos amis intérieurs partout où vous allez.

Downloaded from https://www.holybooks.com

GLOSSAIRE

Ajaan (thaïlandais) *:* enseignant ; mentor.

Anatta *:* Non-soi.

Arahant *:* Une personne qui a abandonné les dix chaînes qui lient l'esprit mental au cycle des renaissances, dont le cœur est exempt de dégradation mentale et n'est donc pas voué à une renaissance future. Une épithète pour le Bouddha et le plus haut niveau de ses nobles disciples. Forme sanskrite : *arhat.*

Avijja *:* Ignorance des quatre nobles vérités et des compétences associées à leurs devoirs. Forme sanscrite : *avidja.*

Brahmavihara *:* Attitude sublime de bonne volonté illimitée, de compassion, de joie empathique ou d'équanimité.

Buddho *:* Un mot de méditation signifiant « éveillé ».

Chedi *:* Un monument en spirale dédié au Bouddha.

Dhamma *:* (1) Événement; action. (2) Un phénomène en soi. (3) Qualité mentale. (4) Doctrine, enseignement. (5) *Nibbana* (bien qu'il existe des passages dans le Canon Pali décrivant le *nibbana* comme l'abandon de tous les dhammas). Forme sanscrite : *dharma.*

Jhana *:* Absorption mentale. Un état de forte concentration axé sur une seule sensation ou notion mentale. Forme sanskrite : *dhyana.*

Kamma *:* Acte intentionnel. Forme sanscrite : *karma.*

Luang Puu (thaïlandais) *:* Vénérable grand-père. Un terme de respect pour un moine très senior et âgé.

Metta *:* bonne volonté; bienveillance. Voir *brahmavihara.*

Nibbana *:* Littéralement, la « déliaison » de l'esprit mental le détachant de la passion, de l'aversion et de l'illusion, ainsi que de tout le cycle ou ronde des morts et des renaissances. Comme ce terme désigne également l'extinction d'un incendie, il comporte des connotations d'apaisement, d'immobilisation, de détachement et de paix. Forme sanskrite : *nirvana.*

Downloaded from https://www.holybooks.com

Pali *:* nom du premier canon existant des enseignements du Bouddha et, par extension, de la langue dans laquelle il a été composé.

Parinibbana *:* Le décès final d'un Bouddha ou d'un arahant.

Pasada *:* Confiance.

Samvega *:* Un sentiment de consternation, de terreur ou d'urgence.

Sangha *:* Sur le plan conventionnel, ce terme désigne les communautés de moines et de nonnes bouddhistes. Au niveau idéal, il désigne les disciples du Bouddha, laïcs ou ordonnés, qui sont parvenu au moins à leur premier aperçu de l'immortalité.

Satipatthana *:* Établissement de la pleine conscience. L'acte d'être ardent, alerte et attentif à maintenir l'une des quatre choses en elles-mêmes – le corps, les sentiments et sensations, les états d'esprit, ou les qualités mentales – tout en mettant de côté l'avidité et la détresse par rapport au monde.

Sutta *:* Discours. Forme sanskrite : *sutra.*

Vinaya *:* La discipline monastique.

Wat (thaïlandais) *:* Monastère.

Downloaded from https://www.holybooks.com

Table des matières

Page titre 1
Copyright 2
Introduction 3
- La noble recherche du bonheur 3
- Pourquoi entraîner l'esprit mental 9
- Valeurs contre-culturelles 15
- Le cœur intelligent 23
- L'enseignement à domicile de vos enfants intérieurs 28
- Le comité ouvert 33
- Organiser votre comité interne 37
- Les voix peu judicieuses 41
- Le Kamma du Soi & du Non-Soi 47
- Le besoin d'immobilité 53
- Tout le monde souffre 57
- Pourquoi la respiration 60
- Pourquoi la pleine conscience 66
- Concentration nourrie de vertu 71
- Concentration et perspicacité 77

Partie I : Instructions de base 83
- En forme pour méditer 83
- Maintenir la bienveillance 89
- Méditation Metta 96
- Bienveillance et vigilance 100
- Ramener à la respiration 106
- Permettre au souffle de se répandre 111
- Brahmaviharas envers le souffle 114
- Couper le pilote automatique 119

Downloaded from https://www.holybooks.com

Conscience et choix 123
Artillerie tout autour 129
Vues, vertu et pleine conscience 135
Ekaggata 140
Entraîner vos esprits mentaux 144
Equanimité 151
Un miroir pour l'esprit mental 156
Centré dans le corps 161
Jugement pleinement conscient 165
Partie II : Les problèmes courants 173
La douleur n'est pas l'ennemi 173
Le plaisir & la douleur 179
Comprendre en profondeur la douleur 184
Prenez le seul siège 191
Renforcer la conviction 196
Perceptions de la respiration 202
Le pouvoir de la perception 207
Juger votre méditation 213
Bonne & mauvaise méditation 219
Evaluer votre pratique 224
Mesurer la progression 230
La concentration illusoire 235
Aucune erreur n'est fatale 239
Les hauts & les bas 244
Patience & urgence 253
Fabrication avec conscience 259
La flèche dans le cœur 266
La pensée inepte 270
Désapprendre le comportement non judicieux 276
Les flèches de l'émotion 281

Downloaded from https://www.holybooks.com

Un refuge face au vieillissement, à la maladie et la mort 286
Dessaouler 290
Dans l'ambiance 295
Aujourd'hui est mieux qu'hier 301
Sortir du chemin 306
Antidotes 311
Démêler qui on est 317
Pureté de cœur 323
Se nourrir du souffle 328
Pratiquer par gratitude 333
Partie III : La vie quotidienne 338
Pour la survie de votre bonté 338
Méditation après le travail 343
Une culture d'autonomie 348
Un esprit sauvage à la maison 353
Compétences à ramener à la maison 361
Nouvelles habitudes alimentaires pour l'esprit mental 367
L'aptitude à la retenue 372
Le discours juste, à l'intérieur et à l'extérieur 378
Un méditant est un bon ami à avoir 383
Le carrefour d'ivoire 388
Se soucier sans s'attacher 394
Protéger votre espace 399
Un anthropologue venu de Mars 408
Renoncement 413
Partie IV : Pratique avancée 417
Les quatre jhanas 417
Le poisson-globe empoisonné 424
Proactif avec la douleur 430
L'équilibre en oscillation 435

Downloaded from https://www.holybooks.com

Attentif à la mort 441
Équilibre & libération 447
Large, haut & profond 452
Niveaux de vérité 459
Se nourrir de se nourrir 464
Frénésie alimentaire : co-apparition dépendante 469
Bonne alimentation 476
Tracer de nouvelles voies dans l'esprit mental 480
Compétences de la Roue du Dhamma 485
Dévoré par votre nourriture 491
Isoler les agrégats 495
Devenir transparent 501
Sensible au souffle 506
Ne vous inquiétez pas, soyez concentré 510
Totale attention 516
Générer l'énergie 520
Renforcer le discernement 526
La sensualité 531
L'équanimité n'est pas tout 537
L'essence du Dhamma 543
La liberté en passant par une pratique pénible 548
Discours sur les instructions en seize étapes du Bouddha pour la Méditation sur la Respiration : 552
Les étapes de la méditation sur la respiration 552
Leçons sur le bonheur 559
Sur le chemin du souffle 565
La respiration tout du long 574
Explorer la fabrication 587
Respiration, tranquillité, & prise de conscience 593
Partie V : Trouver un enseignant 600

Downloaded from https://www.holybooks.com

Amitié admirable 600
Purifier le cœur 606
Se souvenir d'Ajaan Suwat 611
Le Dhamma multidimensionnel 617
Facteurs pour l'entrée dans le courant 624
L'éclat du monde 629
Un refuge face aux valeurs modernes 635
Glossaire 640

Downloaded from https://www.holybooks.com